

الإمارات تشارك في مهرجان مراكش الدولي لتبادل الثقافات



مدن وبرلمانين ورؤساء جامعات ورجال أعمال من مختلف أنحاء العالم، وتحمل النسخة الحالية للمهرجان شعار "المغرب بلد التسامح والحوار والتعايش بين مختلف الثقافات والأديان".

الجمعية للمشاركة في المهرجان يتماشى مع أهداف "عام التسامح"، ويتضمن عرضاً لفيلم وثائقي يتناول إنجازات الإمارات في المجالات كافة، وقراءات شعرية وورشه تعريفية بالسينما الإماراتية، إضافة إلى توقيع عدد من المؤلفات الأدبية الإماراتية وهدائها للجمهور. وأكد الفنحاني حرص الجمعية، عبر مبادراتها الدولية "سفرنا زايد"، على المشاركة في المحافل الثقافية العربية والعالمية، لنشر الثقافة الإماراتية، وتعزيز التواصل الحضاري والحوار مع الثقافات المختلفة، وايصال رسالة الإمارات الحضارية القائمة على أسس التسامح والتعايش والحيمة والعدالة إلى مختلف دول العالم، يذكر أن مهرجان مراكش الدولي لتبادل الثقافات من أقوى المهرجانات الثقافية في المملكة المغربية، ويأتي تنظيمه انطلاقاً من المبادرة الملكية للديبلوماسية الموازية التي أطلقها الملك محمد السادس مشروعاً استراتيجياً، يركز على مشاركة كافة القوى الوطنية

تشارك دولة الإمارات العربية المتحدة، ممثلة بجمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، في فعاليات الدورة الرابعة من مهرجان مراكش الدولي لتبادل الثقافات بالمملكة المغربية خلال الفترة من ٢٥ لغاية ٢٧ نوفمبر الجاري، وتهدف الدورة الجديدة من المهرجان الذي تنظمه، جمعية مولاي علي الشريف للثقافة والتراث والتنمية، في مدينة مراكش، إلى ترسيخ قيم التسامح وفضيلة التعايش وتبذد التطرف وقطع الطريق على كل أشكال الغلو العقدي والفكري والثقافي، بمشاركة واسعة لقيادات ثقافية ودينية وشخصيات فكرية وفنية من مختلف دول العالم. ويضم وفد الإمارات، الذي يترأسه سعادة خالد الفنحاني رئيس جمعية الفجيرة الثقافية، الشاعر الدكتور طلال الجنيبي، والشاعر عمر بن قالة العامري، والمخرج المسرحي والسمناني أزل يحيى إدريس، وقال الفنحاني، "إن برنامج

أكبر مَعْمرة على وجه الأرض تُفارق الحياة

العمر ١١٦ سنة، ولا تزال على قيد الحياة. وأصبحت تاناكا بسرطان القولون وعمرها ١٠٣ أعوام ونجت منه، كتب عنها ابنتها كتاباً وهي بعمر الـ١٠٧ يتحدث عن حياتها بعنوان "في الأوقات الجيدة والسيئة، ١٠٧ أعوام"، كما ظهرت في مقابلة مع قناة "كي بي سي" اليابانية في سبتمبر ٢٠١٧ وعمرها ١١٤ عاماً.

وكالات
ويج ذات السياق، ذكرت موسوعة "غينيس" للأرقام القياسية بأن أقدم معمرة قد توفيت كانت عن عمر ناهز الـ١٢٢ عاماً عام ١٦٤ يوماً، وهي الفرنسية جين كالان. وبحسب الموسوعة أيضاً، فإن الرقم القياسي الآن لليابانية كين تاناكا، البالغة من

حفل زفاف غريب.. العريس بفستان أبيض مكشوف والعروس بالبدلة

حين ارتدت العروس بدلة رسمية في مشهد أصاب الحاضرين بحالة من الدهول. وقالت العروس التي تدعى "سييرا أودونيل" إنها دائماً ما كانت تحلم أن ترتدي بدلة رسمية في حفل زفافها وأن تقوم بفعل شئ خارج عن مراسم الزواج التقليدي.. وإنها تمكنت من إقناع عريسها "بوببي كوك" بهذه الفكرة التي استطاعت تحويلها إلى حقيقة.

وكالات
نشرت صحيفة "ميور" البريطانية تقريراً حول حفل زفاف غريب من نوعه وخارج عن المألوف قرر فيه العروان القيام بتحدي ومفاجأة خلال مراسم الزفاف الذي أقيم بمدينة "بلفاست" في أيرلندا الشمالية أمام جميع الحاضرين.. حيث أقدم العريس على ارتداء فستان أبيض مكشوف في

صورة أثارت التساؤلات.. ما المهارة الجديدة التي يتعلمها صلاح؟

تختلف في كثير من حيث اللكنة ومخارج الحروف، وتعرف في بريطانيا بـ"الساكوزية". وحظيت الصورة التي نشرها هدف الدوري الإنجليزي الموسم الأخير بتفاعل كبير، وحظيت بمئات الآلاف من الإعجابات في غضون ساعات. وأدب صلاح على مشاركة يومياته في موقع "إنستغرام"، ونشر في الأونة الأخيرة صورة غير مسبوقه مع ابنته مكة بمناسبة عيد ميلادها. وارتدى صلاح ثوباً "ماوياً"، كالذي يرتديه سكان جزيرة ماوي، وبالتحديد مثلما بدا عليه بطل فيلم الرسوم المتحركة من ديزني "موانا". وشارك صلاح لقطات بالزي المذهل على وسائل التواصل الاجتماعي، أرفقها بتعليقات مثل "أنا، ماوي، أحضر لك يا موانا! عيد ميلاد سعيد يا أميرتي". وفي الصور، يمكن رؤية صلاح في غرفة معيشته وهو مع ابنته، التي يبدو أنها مرتدية مثل "موانا"، حيث يرتدي تنورة من أوراق الشجر وإكليل أخضر، مثل إكليل الزهور المميز في هاواي.

وكالات
نشر نجم ليفربول محمد صلاح صورة جديدة له على حساباته بمواقع التواصل وهو يمسك كتاباً يحمل عنوان "Scouse English"، ليثير التساؤلات بشأن المهارة الجديدة التي يحاول تعلمها. وحققت صورة اللاعب المصري التي نشرها على "فيسبوك" و"تويتتر" و"إنستغرام" ليل الجمعة، تفاعلاً كبيراً من جانب متابعيه، فما هي "Scouse English" وتعني هذه الكلمة اللغة الإنجليزية بلكنة مقاطعة ميرسيسايد التي تنتمي إليها ليفربول، حيث أظهر صلاح اهتماماً يتعلم لهجة المدينة التي يلعب لفرقيها، رغم انشغاله الكبير بالتدريب والتحضير لمباريات كرة القدم. ويبدو لاعب منتخب مصر في الصورة ممسكاً بكتاب "إنجليزية ليفربول"، وهو يركز في صفحاته، وأرفق تعليقاً على لهجة ليفربول يقول فيه "ما لا شك فيه، أن هناك الكثير من أوجه الشبه". ويتحدث أهل ليفربول اللغة الإنجليزية لكن بطريقة تلفظها

الرجم لزوجين في الهند بسبب الفارق الطبقي

وهربا للإقامة في مدينة أخرى بعيدة حفاظاً على زواجهما. وأضافت الجريدة "أن علاقة الحب الوطنية التي جمعت الزوجين ورغبتهم في الاقتران دفعتهما إلى الصمود أمام رفض أهليهما ورزقا بمولودين خلال فترة إقامتهما خارج مدينتهما الأصلية بالجنوب الهندي قبل أن يقررا العودة في أكتوبر/تشرين الأول الماضي للعيش فيها مجدداً". ولكن عددا من معارف الزوجين عرفوا بعودتهما إلى المدينة وأبلغوا أهل الزوجة الذين قاموا بترحيلها بالهجرة، مما تسبب في وفاة الزوج في المكان ذاته، ونقلت الزوجة إلى المستشفى لتلقي العلاج من الإصابات البليغة التي لحقت بها. وأعدت الحادثة طرح مسألة الطبقة الاجتماعية في الهند واحترام العادات التي تمنع ارتباط المرأة برجل من غير طبقتها الاجتماعية، رغم وجود نص قانوني طويل يلغي هذه العادات غير أن سرينا هذا الإلغاء لم يعم على جميع الأجزاء في الهند وظلت بعض المناطق الريفية تطبقها وتعتبر مخالفتها جريمة شرف.

وكالات
واجه رجل هندي وزوجته وهما من طبقتين اجتماعيتين مختلفتين عقوبة هي الرجم من قبل عائلة الزوجة، مما تسبب في مقتل الزوج وإصابة زوجته بجروح بليغة ونقلت إلى المستشفى، وذلك بسبب مخالفتها للعادات الاجتماعية التي تمنع ارتباط زوجين لا ينتميان إلى نفس الطبقة الاجتماعية في مدينة "كارناتشا" جنوب البلاد. وألقت شرطة المدينة القبض على ثلاثة من أقارب الزوجة - من بينهم عمها وشقيقها - لتورطهم في الاعتداءات على الزوجين ولواجها عقوبة الإعدام التي تقضي بها المحاكم الهندية لكل من تثبت إدانته في جريمة قتل إذا تمت ادانتهم. وذكرت جريدة "لوباريزيان" الفرنسية التي أوردت الخبر أن الزوجين المتضررين (عمر كل واحد منهما ٢٩ عاماً) ارتبطا قبل ٤ سنين رغمًا عن أهل الزوجة لرفضها زواجهم بسبب تباين الطبقات الاجتماعية بينهما وانتماء الزوج إلى طبقة بمستوى أدنى مقارنة بزوجته، ثم غادرا المدينة التي ولدا فيها

رأس ملفوف عملاق.. خمنوا كم بلغ وزنه!



جمع مزارعون في ولاية يوزغات وسط تركيا، محصولهم السنوي من الملفوف ووصل وزن بعض القطع التي زرعتها المواطن إبراهيم أيدوغان، إلى حوالي ٤٧ كيلوغراما. انتقل أيدوغان، بعد حصوله على التقاعد في مديرية التعليم بالمنطقة، إلى قرية بورون أوزن، بقضاء سورغون، وبدأ في زراعة الملفوف. واستخدم الرجل، نظام الري بالتنقيط في السقي، كما استبدل الأسمدة الكيماوية بأخرى طبيعية مستخلصة من روث الحيوانات، وذلك بهدف خفض التكلفة والحصول على منتجات صحية أكثر، بحسب ما قاله. وقال أيدوغان، إنه يقوم بوضع الأسمدة الحيوانية، في بركة مائية، ويستخدمها لاحقاً على شكل سائل. وحقق في الموسم الحالي، الإنتاج الوفير، وتراوح وزن رأس الملفوف الواحد، بين ١٥-٤٧ كيلوغراما.

شجرة «أويانكا»: اعتقد العلماء أنها اندثرت.. لكن الطبيعة فاجأتهم!



وكانت عاصمة إمبراطورية "الإنكا" سابقا، وقد يصل طول هذه الشجرة وهي من عائلة اللوزيات إلى ٢٥ مترا. وتضم هذه العائلة أشجارا وشجيرات ونباتات عشبية ونباتات متسلقا ينتج زيوتا عطرية، وهي منتشرة جداً في العالم، لا سيما المناطق المدارية المعتدلة، وهي مقاومة للأجواء القاحلة. ويقال أن الإنكا كانوا يستخدمون أوراق الشجرة وجذعها لصنع أدوات وبعض العلاجات. وكانت بداية حضارة "الإنكا" في حوالي سنة ١١٠٠ ميلادي، واستمرت حتى الغزو الإسباني عام ١٥٣٢ ميلادي، وهي إمبراطورية قديمة بنتها شعوب من الهنود في منطقة أميركا الجنوبية.

وكالات
اكتشفت مجموعة من علماء الآثار في البيرو نوعاً من الأشجار يسمى "أويانكا"، يعود إلى حضارة "الإنكا"، كان يعتبر منقرضاً، وفق ما أكد أحد العلماء. وقال العالم غييرمو ميراندا، "نحننا في اكتشاف هذا النوع من الأشجار الذي كان مستوطناً في حقبة الإنكا ويسمى "أويانكا". وسيكون لهذا الاكتشاف أهمية كبيرة في العمل على صعيد التاريخ والأثار. وجاء كلامه عندما كان في منطقة كوكو في جبال "الأنديز"، حيث حصل الاكتشاف، وتقع مدينة كوكو في جنوب شرقي البيرو،

في سلسلة قتلة مأجورين.. «الخامس» يكشف الجريمة



للشخص المكلف، وجد القتال المأجور رقم "٥" نفسه أمام مبلغ زهيد وأحس يفضب بعد اعتقاله أنه تعرض لخداع، مما دفعه إلى إخبار الشخص المستهدف. وعقب دخول الشرطة على الخط وأجراء تحقيقات، تبين أن رجل أعمال منافس هو من يقف وراء محاولة القتل، حتى ينشأ نزاع قضائي وعقاري مرت عليه عدة سنوات. ومثل رجل الأعمال المسؤول عن المخطط أمام المحكمة إلى جانب "القتلة المأجورين" في محكمة بمدينة نانيغ، في منطقة غوانغشي، جنوبي الصين. وأدين رجل الأعمال بالسجن ٥ سنوات، فيما حُكم على "القاتل" المأجور القاتل المأجوران الثاني والثالث بحكم عليهما ٣ أعوام و٣ أشهر، فيما سيقع القتال الرابع ٣ أعوام خلف القضبان، وقضت المحكمة بسجن الخامس عامين و٧ أشهر.

وكالات
أحبطت السلطات الأمنية جريمة "قتل مأجور" كانت سترتكب ضد رجل أعمال صيني، لكن المثير في القضية الترتيب الذي جرى بين المتورطين، قبل أن يتكشف أمرهم بفعل وشائبة. وبحسب صحيفة "مترو" البريطانية، فإن رجل الأعمال الصيني تان يوهوي أراد أن يتخلص من منافسه واي مو، فرصد مبلغاً يقارب ٢١٨ ألف دولار وكلف قاتلاً مأجوراً بتنفيذ الجريمة. لكن القاتل المأجور الذي جرى تكليفه من قبل رجل الأعمال، أوعز المهمة القذرة إلى قاتل آخر لكي ينفذ نيابة عنه، ثم وعده بالمال. وفي مرحلة أخرى، قام المكلف الثاني بتكليف شخص ثالث، وسارت الأمور على هذا النحو إلى أن أصبح هناك ٥ مكلفين بعملية القتل المأجور. ولأن كل قاتل مأجور كان يأخذ حصة من المال، ثم يعطي النصيب المتبقي

بيع دينار أموي في بريطانيا بسعر «خيالي»

لكن الاهتمام الكبير بالدينار رفع السعر إلى أعلى من ذلك. وذكر ستيفن لويد، وهو باحث مختص في شؤون العملات المعدنية، إن الدينار الذي جرى بيعه "رائع"، وعزا إجابته بالقطعة إلى صونها بشكل "مذهل". وهذا يضاف بحسب قوله إلى القيمة التاريخية الكبيرة. ويحمل الدينار عبارة "لا إله إلا الله وحده لا شريك له" في الوسط، أما جوانب العملة القديمة فمحاولة بعبارة أخرى هي "محمد رسول الله" أرسله بالهدي ودين الحق ليظهره على الدين كله". وأوردت رواية تاريخية، أن العملة مصنوعة بأكملها من الذهب، علما بأن المعدن مستخرج من موقع يملكه الخليفة الأموي آنذاك.

وكالات
أعلنت شركة "مورتن أند إيدن" للمزادات في بريطانيا بيع قطعة ذهبية نادرة بملايين الدولارات، موضحة أن الأمر يتعلق بدينار من الدولة الأموية يرجع تاريخه إلى ما يقارب ١٢٠٠ سنة. ووصل السعر الرسمي للدينار عند دق مطرقة المزاد إلى ٣,٩ مليون دولار، ويعد دفع رسوم إضافية، بلغ الثمن النهائي ٤,٧ مليون دولار. وبحسب ما نقل موقع "أنتيك تريدي غازيت"، فإن دار المزادات البريطانية لم تشر إلى اسم الشخص الذي اشترى الدينار الذي الهاتف. وأوضح المؤسسة، أن الدينار الذهبي النادر كان بحوزة شخص مهم بجمع القطعيات التاريخية، وجرى تقدير قيمته القطعة من ذي قبل بـ١,٦ مليون جنيه إسترليني.

تكريما لجهودها بمجال البيئة.. تسمية حشرة تيمنا بغريتا تونبرغ

المليمتر الواحد، وهي بدون عيّن وأجنحة، وعثر عليها في أراضي نرويجي في الستينيات، وفق ما أوضح التحف في بيانه. وولت ماكس باركلاي المسؤول عن مجموعة الخنافس في المتحف إلى أن هذه الأخيرة لا تزال تضم مئات من أصناف الخنافس التي لم تحدد بعد، وهناك أيضا أنواع في العالم تندثر حتى قبل اكتشافها بسبب تقلص التنوع الجيني. وذكر باركلي "من اللازم تسمية الصنف الأجدد باسم شخص بذل جهودا حثيثة للدفاع عن البيئة وحماية الأصناف الهشة"، وفق ما ذكرت "فرانس برس".

وكالات
أطلق على خنفساء صغيرة عسلية اللون اسم غريتا، تيمنا بالنشطة الشابة غريتا تونبرغ، وذلك بمبادرة من العالم الذي اكتشفها، وفق ما أعلن متحف العلوم الطبيعية في لندن. وقال مايكل داربي الذي اكتشف هذه الخنفساء الصغيرة من رتبة خنافس العنكبوت، من بين ١٢ صنفا في مجموعة المتحف، "أخترت هذا الاسم لأنني معجب فعلا بعمل الناشطة الشابة وأردت أن أنوه بمساهماتها الاستثنائية" في "رفع الوعي بالمسائل البيئية". ولا يتخطى طول "غليوتوبديس غريتي" ١

مع انسداد الأنف .. النوم بهذه الوضعية يساعدك



أدوية تخفيف الأعراض. يوصي الدكتور دان نوجو بمضادات الهيستامين أو مزيج الاحتقان قبل النوم، أو وضع شرائط الأنف على أنفك لفتح الممرات وتسهيل التنريف. يقول الدكتور نوجو إن النوم بمفرده لن يخفف انسداد الأنف، لكن الحصول على الراحة أمر مهم، خاصة إذا كنت تتعامل مع العدوى، مؤكداً أن النوم، والبقاء رطباً، وتناول الأطعمة الغنية كلها أمور ضرورية للتغلب على البرد والتخلص من انسداد الأنف.

إن النوم المدمع على ظهره هو أفضل خيار لديك عندما لا تستطيع التنفس، قد يؤدي الاستلقاء على الجانب إلى جعل إحدى فتحتي الأنف أو كليهما مسدودتين تماماً. وأضافت أن الهدف من ذلك السماح للمخاط بالحرارة والخروج ليلاً، بدلاً من انسداد مجاري الهواء، والجيوب الأنفية. يمكنك المساعدة في تحقيق ذلك من خلال إضافة وسادة إضافية لرفع رأسك، ثم ستفعل الجاذبية الباقي. تقول فيليكوفا

وكالات

إذا كنت مريضاً، فالتوم جزء مهم من الشفاء. لكن التهابات الجهاز التنفسي العلوي، مثل الأنفلونزا، تأتي مع عدد من الأعراض السيئة بما في ذلك التهاب الأنف. بغض النظر عن سبب انسداد الأنف، لا ننكر أنه قد يجعل النوم صعباً.

يقول الدكتور دان نوجو، طبيب هشاشة العظام في المكاتب الطبية في مهانتن موقع insider إن "التنفس عن طريق الأنف يتم بشكل طبيعي، ولكن عند انسداد الأنف تضطر إلى التنفس عن طريق الفم، خاصة أثناء النوم، ويصبح الحلق جافاً، وفي أغلب الأحيان، يحدث انسداد الأنف عندما تنتفخ الأوعية الدموية الموجودة داخل الأنف، مما يتسبب في تجمع السوائل الزائدة في أنسجة الأنف". ويضيف نوجو، "يؤدي احتقان الأنف عموماً إلى انسداد الأنف، وهذا ما يجعلنا نشعر بعدم القدرة على الاستنشاق، وهو ما يؤدي إلى الانزعاج وعدم الراحة". عادة ما يأتي انسداد الأنف مع آثار جانبية أخرى تجعل النوم أكثر صعوبة، بما في ذلك ضغط الجيوب الأنفية والصدا والصداع والسعال وآلام الأذن. كيف تتام مع انسداد الأنف؟ تقول ليينا فيليكوفا، (دكتوراه في الطب)،

احذروا سن الـ ٤٠ !!

بالغين، يشعرون بأن لديهم أجزاء من الجسم ليست جيدة أو قوية كما كانت في السابق. لاحظ ما يقرب من ٨ من كل ١٠ مشاركين، تدهوراً ملحوظاً في أجسامهم مع تقدمهم في العمر، حيث لاحظت الأغلبية أن الأمور لم تكن مثالية بين سن ٣٧-٤٠ عاماً.

وقالت فالنتينا روي، أخصائية العلاج الطبيعي السريري من SprintPhysio.co.uk، "إن الجسم قابل للتكيف للغاية ويمكن تدريبه على تحمل الضغوط والأحمال أو المشاركة في أنشطة لم يستطع تحملها من قبل. نصيحتنا تتمثل في طلب المساعدة من أحد المحترفين، الذي يمكن أن يساعد في تقييم احتياجات الجسم الخاصة فيما يتعلق بالقوة والمرونة واللياقة العامة ومعالجتها ببرنامج مخصص". وأضافت موضحة، "من المهم احترام أجسامنا واحتياجاتها وأوقاتها الفسيولوجية. عندما تكون شاباً، ونشعر أننا لا نفهر، كما لو أن جسماً سوف يستمر إلى الأبد - وهذا أمر بعيد عن الصحة".

تصرف خاطئ تفعله الأمهات يصيب الرضيع بـ ٣ أمراض

هز الرضع يؤثر على الدماغ، لأن عضلات الرقبة تكون ضعيفة، ولا تدعم قفل رأسهم بشكل كامل. مشيرة إلى أن تعرضهم للهبز بقوة يجعل المخ يتحرك داخل الجمجمة، بصورة قد تؤثر عليهم سلباً. هز الرضع ينتج عنه ٣ مخاطر، تشمل العمى الجزئي أو الكلي، كما يتسبب في مشكلات في التعلم، ويؤدي إلى تأخر النمو. وتظهر أعراض تأخر الرضع سلباً على شكل عصبية أو هياج شديد، كما تؤدي إلى مظاهر سوء التغذية، إضافة إلى صعوبة في البقاء المستقبلي. وحسب وكالة سيونتيك الروسية فإن

تبدأ أجسادنا بالتدهور من الرأس إلى أخمص القدمين خلال الأربعمينات من العمر، حيث تظهر علامات التراجع على الركبتين والمفاصل والعينين. وأظهر استطلاع للرأي شمل ٢٠٠٠ بالغ أن العنانة تبدأ في الركبتين لدى بلوغ ٤٧ عاماً (في المتوسط)، ويتدهور السمع في سن الـ ٤٩ عاماً، بينما تبدأ الآلام في الظهر في سن ٤٤ عاماً. وتبدأ حاسة الشم في التدهور عند بلوغ ٤٦ عاماً، ويضعف الكاحلان في سن ٤٧ عاماً تقريبا. وتظهر المشاكل في المفاصل أيضا في عمر ٤٩ عاماً، حيث يقول المشاركون إنهم عانوا نوعاً من آلام المفاصل يوميا. وقالت الدكتورة سارة بريور، المديرية الطبية لـ Healthspan في بريطانيا، التي كتفت بإجراء البحث، "إن بدء الناس بملاحظة ضعف أجسادهم في الثلاثينيات من العمر، يعد مؤشراً مبكراً على الحاجة إلى المساعدة. وإن رعاية الجسم منذ الصغر تبطن علامات الشيخوخة".

وكالات

تقوم بعض الآباء بتصرفات خاطئة خلال تعاملهم مع الأطفال الرضع، بعضها ربما يؤثر على صحتهم بصورة سلبية، وخاصة هز الأطفال بصورة عنيفة أثناء مداعبتهم، وتلجأ بعض الأمهات لهز الرضع من أجل تنويمهم، أو من أجل التوقف عن البكاء، بينما يقوم بعض الآباء برمي الرضع إلى أعلى والتقاطهم على أيديهم، أثناء مداعبتهم، لكن ذلك يؤثر على مخ الأطفال وأنشطتهم الحياتية في المستقبل. وحسب وكالة سيونتيك الروسية فإن

إنجاب الإناث يطيل عمر الآباء



أظهرت دراسة جديدة نشرت مؤخراً، بأن إنجاب الرجال لمواليد من الإناث يساهم في بقائهم على قيد الحياة لفترة أطول مقارنة بالرجال الذين ينجبون الذكور فقط. وأجري البحث في جامعة جاغيلونيانا، على أكثر من ٢٤ ألف رجل، بهدف معرفة كيفية تأثر صحة الآباء بعد إنجابهم الأطفال. ووجدت الدراسة بأن الإناث من الذكور لم يكن لهم أي تأثير على صحة آباءهم، في حين تبين بأن إنجاب الإناث يساهم في إطالة أعمار الآباء. وزعمت الدراسة أيضاً،

وكالات

أظهرت دراسة جديدة نشرت مؤخراً، بأن إنجاب الرجال لمواليد من الإناث يساهم في بقائهم على قيد الحياة لفترة أطول مقارنة بالرجال الذين ينجبون الذكور فقط. وأجري البحث في جامعة جاغيلونيانا، على أكثر من ٢٤ ألف رجل، بهدف معرفة كيفية تأثر صحة الآباء بعد إنجابهم الأطفال. ووجدت الدراسة بأن الإناث من الذكور لم يكن لهم أي تأثير على صحة آباءهم، في حين تبين بأن إنجاب الإناث يساهم في إطالة أعمار الآباء. وزعمت الدراسة أيضاً،

رضيع ينقذ شقيقه التوأم من الموت ..



قالت امرأة بريطانية إن طفلها أنقذ شقيقه التوأم من الموت المحقق أثناء وجودهما في الحاضنة بعدما قام بمعانقته. عندما أصيبت هانا زيمونيا (٢٨ عاماً) من ريكسهام، شمال ويلز بالأم الحاض قبل ١٥ أسبوعاً من موعد ولادتها الطبيعي، طلب الأطباء منها الاستعداد للاسوأ. وقد أنجبت هانا توأمًا يزن أحدهما حوالي كيلوغراما واحدا، والآخر يزن نصف كيلوغرام فقط، حيث تم وضعهما في وحدة العناية المركزة في مستشفى رويال بوتون، وفقا لموقع ٢٤ الإخباري. وبعد ١٤ أسبوعاً في المستشفى، بدأت حالة الطفل ديلان في التحسن وتم السماح له بالعودة للمنزل، في حين بقي شقيقه التوأم ديونول في حالة يرثى لها وخاصة بعد انفصاله عن شقيقه، ما دفع الأطباء للطب من هانا وزوجها تشايل في وظلها ديلان للقدم والقاء نظرة الوداع عليه. إلا أن الأقدار شاءت بأن يكون عناق ديلان لشقيقه ديونول لمدة خمس دقائق سبباً في إنقاذ حياته، حيث بدأت مستويات الأوكسجين في جسمه بالارتفاع ما أدى إلى تحسن حالته. وبعد يومين من الحادثة تم نقل ديونول إلى حاضنة أخرى، وبدأ معدل ضربات قلبه بالعودة إلى حالته الطبيعية، واستعاد الطفل

وكالات

قدرته على التنفس بشكل شبه طبيعي. وبعد سبعة أشهر من مكوثه في المستشفى، تعافى ديونول بشكل تام، وتم السماح له بالعودة إلى المنزل. وقالت هانا مملقة على ما حدث، "كان الأمر أشبه بالمعجزة، فبمجرد ما جمع ديلان بشقيقه ديونول في الحاضنة نفسها لبضع دقائق، ظهرت علامات التحسن عليه". ويقول الأطباء بأن التغيير المفاجئ في صحة الطفل، ليس له أي تفسير علمي، رغم أن العديد من الآباء يأتوا يؤمنون بما أصبح يعرف باسم "عناق الإنقاذ"، وفق ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

الثوم يعزز صحة الأمعاء ويساعدك على العيش لفترة أطول



تكشف أن الثوم جزء لا يتجزأ من وسائل مكافحة الأمراض ودعم صحة القلب والأوعية الدموية، وإضافته إلى النظام الغذائي اليومي يمكن أن يحسن الصحة ويساعد على إبطاء آثار بعض الأمراض، وقد يخفف من خطر الموت المبكر وبالتالي فإنه يساعد على العيش أطول قدر ممكن. ويساعد الثوم أيضا على تعزيز المناعة والإنتولوزا والالتهابات الداخلية.

الزبادي التي تحتوي على البكتيريا الجيدة على السكان الأوروبيين. وأجريت الدراسة من قبل الباحثين في جامعة أمستردام، وقال البروفيسور إريك كلاس، أن النظام الغذائي الذي يحتوي على نسبة عالية من الخضار ومنخفض السكر هو الأفضل لبكتيريا الأمعاء الجيدة. وتشير الدراسة إلى أن النتائج

وكالات

تشير دراسة جديدة إلى أن تناول الثوم يمكن أن يكون مفتاحاً لتعزيز صحة الأمعاء والعيش حياة مديدة، بفضل احتوائه على كميات هائلة من الألياف الطبيعية التي تعزز "البكتيريا الجيدة". وهذه الميزة تساعد على مواجهة البكتيريا الضارة في الأمعاء، والتي من المعروف أنها تسهم في الكثير من الأمراض مثل السرطان والخرف والسمنة وبعض الأمراض العقلية. وتشكل الكائنات الحية الدقيقة في الجسم، مثل البكتيريا، خلايا أكثر بعشرة أضعاف، و١٠٠ مرة من الحمض النووي أكثر من الجسم المضيف نفسه، ولذلك، من الطبيعي أن تكون حيوية كيفية تنظيم كل شيء، بدءاً من الأيض إلى نظام المناعة. وعندما تم تحليل بعض الأطعمة، كان الثوم أفضل من الهندياء من حيث النسبة المئوية التي يحتويها من الألياف الصحية، والتي تعرف باسم "سكريات قليلة التعدد" (oligosaccharides)، والتي تحتوي كل من السكريات والبصل والخرشوف والهليون والقمح والشوفان والموز على كميات كبيرة منها أيضاً. ونوقشت نتائج هذه الدراسة في مؤتمر عن الشيخوخة استضافته شركة Yakult في طوكيو باليابان. والتي تدرس تأثير مشروبات

استبدال رثتي مراهق بسبب السجائر الإلكترونية



تفصح عن اسمه هو أول شخص في العالم نجري له عملية استبدال رثتين نتيجة إصابة ناجمة عن تدخين السجائر الإلكترونية. "مضيف أن المريض لا يزال في المستشفى ويتمائل للشفاء، وإن كان لك ببطء". وقال الدكتور حسن نعمة، الذي أجرى الجراحة، إن "هذه الإصابة هي شر حقيقي لم أواجهه من قبل.. والحقيقة أن علاج الضرر الذي تحدثه تلك السجائر للرثتين ليس سهلاً، وأنصح الجميع بأن يحذروا أطفالهم بشأن هذه السجائر".

وكالات

زرع أطباء أمريكيون، رثتين في صدر مراهق لأول مرة، بسبب الأضرار الخطيرة التي تعرضت لها رثتا السابقتان نتيجة تدخينه السجائر الإلكترونية. وأضافت وسائل إعلام أمريكية أن "العملية أجريت في مركز هنري فورد الصحي بمدينة ديترويت في الـ ١٥ من الشهر الماضي، بعد أن تم إدخال مراهق للمستشفى وهو يعاني من التهابات حادة برثتيه، قال الأطباء إنه لا يمكن علاجهما". وأشارت إلى أن "المراهق الذي لم

أطعمة ضارة بالكبد

تتحتج لكمية كبيرة من الدهون، ويمكن استخدام زيت جوز الهند الضوي لتقليل الأطعمة أو وضعها في الفرن؛ حتى لا تحتاج لكمية كبيرة من الدهون.

وكالات

توخي الحذر في الأطعمة التي تتناولها، ضرورة ملح؛ كون بعض منها يضر بالكبد، مما قد يترتب عليه مضاعفات تهدد صحة الإنسان. وذكرت دراسات طبية، لتسبب "سكاي نيوز عربية" أن بعض الأطعمة تتسبب ضرراً كبيراً، بينما هناك أخرى مفيدة. والأطعمة الضارة بالكبد والتي يجب الابتعاد عنها هي: اللحوم الحمراء رغم منافعها إلا أنها تتضمن نسبة عالية من الدهون،

ما الذي يفعله الإفراط في تناول السكر بأدمغتنا؟

الكثير من الأطعمة المحلاة، إلى تحفيز الدماغ مع التحفيز المتكرر، ما يؤدي إلى نوع من التسامح. وفي حالة تناول الأطعمة المحلاة، فإننا نحتاج إلى تناول المزيد منها للحصول على الشعور الجزئي، وهي سمة كلاسيكية للأدمان. ويصفر النظر عن حاجتنا إلى الطعام لتشغيل أجسادنا، فإن العديد من الناس يعانون من الرغبة الشديدة في تناول الطعام، خاصة عند الإجهاد أو الجوع.

منها أجسامنا، بما في ذلك خلايا المخ (الخلايا العصبية). لهذه الأسباب خفوا من أكل السكر! تجنبها فوراً.. أغذية ومشروبات غنية بـ"السكر الخفي" وكشف تقرير نشره موقع "لايف ساينس" أن الإفراط في تناول السكر يؤثر بشكل كبير في أدمغتنا، وعند تناول الأطعمة المحلاة، يتم تنشيط نظام المكافآت في الدماغ، الذي يطلق عليه اسم نظام الدوبامين الوسطي (mesolimbic) الطرفي

وكالات

من المعروف أن الكثير من السكر في الوجبات الغذائية يمكن أن يؤدي إلى السمنة ومرض السكري، ولكن تصعب مقاومته أحياناً كما لو أن أدمغتنا مرتبطة بشدة بحلاوة تلك الأطعمة. ويعمل الجسم اعتماداً على السكر، أو بمعنى أدق على الجلوكوز، وهي كلمة مشتقة من الكلمة اليونانية glukos التي تعني الحلو. ويغذي الجلوكوز الخلايا التي تتكون

هبوط الدورة الدموية



الجسم عند النوم لتجنب الإصابة بأي أعراض - تناول عدد من الوجبات الصغيرة طوال اليوم، والتقليل من تناول الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات مثل المعكرونة، والأرز، والبطاطس، والخبز - ارتداء الأحذية المريحة أثناء العمل، وتجنب ارتداء الكعب العالي لفترة طويلة، وارتداء الجوارب للحفاظ على دماء القدمين مع مراعاة أن لا تكون ضيقة جداً - الاستماع للموسيقى، والتأمل.

من الماء - اعتماد نظام غذائي صحي يحتوي على جميع العناصر الغذائية المفيدة لصحة الجسم، مثل الخضار، والدجاج منزوع الدسم، والفاكهة، والحبوب الكاملة، والأسماك - تغيير وضعيه الجسم من حالة الاستلقاء على الظهر إلى الوقوف، أو الاتكاء على أقرب حائط. أخذ نفس عميق لبضع دقائق عند النهوض من السرير في فترة الصباح والجلوس بوضعية مستقيمة، ومن الفضل رفع الرأس قليلاً عن مستوى

الإصابة بمتلازمة الشريان المساريقي العلوي. استخدام بعض الأنواع من الأدوية والعقاقير التي تعمل على تنشيط الصفائح الدموية مما يسبب فقدان كمية كبيرة من سائل الجسم عبر الجهاز البولي مما يسبب تقليل حجم الدم وبالتالي هبوط الدم. تناول الأدوية والعقاقير التي تؤثر على ضغط الدم. الإصابة بأمراض القلب. الإصابة بحمى الضنك. أعراض هبوط الدورة الدموية - الإصابة بالدوخة والدوار - الشعور بالغثاس - حدوث الإغماء - المعاناة من الإرهاق - الإحساس بالجفاف والعطش غير المعتادين - فقدان الذاكرة وقلة التركيز - عدم وضوح الرؤية - الشعور بالبرد والجلد الشاحب - التنفس السريع الضحل - الشعور بالكآبة - الإحساس بخدر وخز في اليدين والقدمين - حدوث انتفاخ في القدمين، والكاحلين، والساقين - ظهور قرحات في الساقين والقدمين - تشنج المفاصل والعضلات - الإصابة بالدوالي الوريدية. الوقاية من هبوط الدم في الجسم - تقليل جرعات الأدوية المتناولة والتي تسبب هبوط الضغط - عدم الوقوف دون حركة مدة طويلة - زيادة كمية الملح في الطعام - الابتعاد عن تناول الكحول - تناول كمية كبيرة من السوائل. علاج حدوث هبوط الدورة الدموية - تناول كميات كبيرة

ما الذي يسببه تدخين النرجيلة ٤٥ دقيقة؟



الكربون تعتبر الأكثر انتشاراً في العالم. كما حذر الطبيب من انتقال الأمراض والفيروسات أثناء تناول النرجيلة الواحدة لأكثر من شخص، حتى وإن تم ذلك باستبدال فوهة جديدة. لأن الفيروسات تتواجد أيضاً في الأنابيب نفسه ومن الصعب تطهيرها في المقاهي أو المطاعم. وتابع قائلاً: "بأن التدخين في غرفة غير مهينة أو بتهوئة سيئة يؤدي لتأثير غير مباشر من دخان التبغ".

إليك أساليب تثبيت المكياج بدون مثبت

تتناسب مع نوعية البشرة لئلا تلحق بها ضرراً. فعلى سبيل المثال، صاحبات البشرة الحساسة عليهن تجربة الكريم على اليد قبل تطبيقه على الوجه، للتأكد من عدم حصول أي أعراض جانبية، كاحمرار البشرة أو ظهور حساسية. كذلك على صاحبات البشرة الدهنية، اللواتي يعانين فائضاً في الإفرازات، ان يستخدمن مستحضرات مكياج خاصة بـ البشرة الدهنية اي خالية من الزيوت. • تطبيق البرايمر، من المهم البدء بتطبيق البرايمر على البشرة لـ توحيد لون الوجه وامتصاص أي إفرازات دهنية قد تفسد المكياج. هناك العديد من أنواع البرايمر، بعضها يمنح البشرة الباهتة الإشراق الذي تحتاج إليه وبعضها يخفي البقع اللونية والاحمرار الذي قد تعاني منه صاحبات البشرة الجافة. • استخدام أدوات تطبيق المكياج ذات الجودة العالية، قد يندر أن تنتبه السيدة إلى أهمية استخدام الريشة والإسفنجة وسواهما من أدوات تطبيق المكياج. لذلك ينصح بالاستثمار في عدد من هذه الأدوات التي تساعد جداً في تحسين طرق تطبيق طلال العينين وبيودرة الوجه وبيودرة الوجنتين. • كريم الأساس أولاً، خطأ فاحش تركبه العديد من السيدات عبر تطبيق خايف الهالات السوداء أي الكونسيلر قبل الفاونديشن أي كريم الأساس. فالعكس هو الصحيح، إذ يجب تطبيق الفاونديشن أولاً، ثم الانتقال لتطبيق خايف الهالات السوداء، ثم مزج الإثنين ليجل اللون متناسجاً ومتناسجاً، وتجنب بروز أي بقع، مما يجعل المكياج يستمر طويلاً. • تطبيق البيودرة الحرة، تساهم في تثبيت المكياج ويجعله يستمر طويلاً، إضافة إلى أنها تمتص الإفرازات الدهنية الزائدة. للرغبات في الحصول على مكياج غير سيك ينصح باستخدام البيودرة الحرة. يكفي تطبيق القليل من البيودرة الحرة على الوجه باستخدام الريشة المناسبة.

نصائح للحد من الفيروسات المنتشرة عن طريق الحلاقة



البلاستيكية والمكتوش لكل مواطن والتخلص منها بعد نهاية الاستعمال ويحظر استخدام المريلة لأكثر من مواطن. ٤- يتم ارتداء جوارتي مطاطي، لا تلمس، لكل مواطن ويحظر ارتداء الجوارتي لأكثر من مواطن. ٥- الحرص على الجروح حتى لو خدش بسيط والمسارعة في تطهيره وغسل الأيدي جيداً بالماء والصابون قبل التعامل الأخر. ٦- استبدال فوط مسح الوجه بفوطة استخدام مرة واحدة أو مناديل ورقية لتجنب نقل العدوى من شخص لآخر أثناء الاستخدام. ٧- التخلص من الأدوات الحادة الخاصة بالعلاقة أو التجميل في صندوق الأمان safety BOX. ٨- استخدام الكلور بمقدار واحد لأربع مرات مثلهم مياه لتنظيف الأسطح الملوثة لتجنب نقل العدوى. ٩- في كل سالون لتوضيح الممارسة الصحية الآمنة

أطلقت مديرية الشؤون الصحية ٩ نصائح للحلاقين للحد من انتشار الفيروسات ونقل العدوى بين المترددين عليهم في اطار مبادرة «الحلاقين»، لتوعية العاملين بصالونات الحلاقة والتجميل على يد المتقنين الصحيين التابعين للمديرية وذلك استكمالاً لمبادرة ١٠٠ مليون صحة، للحد من انتشار العدوى والفيروسات الكبدية. وشملت النصائح ١٠- يحظر استعمال المشفرة الواحدة بين الزبائن ويستخدم بدلاً منها شفرات الحلاقة من الأدوات الحادة الخاصة بالعلاقة أو التجميل في صندوق الأمان safety BOX. ٨- استخدام الكلور بمقدار واحد لأربع مرات مثلهم مياه لتنظيف الأسطح الملوثة لتجنب نقل العدوى. ٩- في كل سالون لتوضيح الممارسة الصحية الآمنة

ماسك البيض والقهوة لعلاج الهالات السوداء



تعد الهالات السوداء من أكثر المشاكل الشائعة التي تتعلق بجمال المرأة، ودائماً ما تظهر حول العينين، وسوف نقدم من خلال هذا المقال أسباب الهالات السوداء وأفضل الماسكات الطبيعية سهلة وبسيطة التحضير لعلاج الهالات السوداء. أسباب الهالات السوداء: بعض الأمراض والشاكل الصحية كقصر الدم ومرضى الكلى اضطراب الهرمونات وتغيرها الحمل والولادة التقدم في العمر السهر لأوقات طويلة وبشكل مستمر وعدم النوم الكافي. وجود خلل في جهاز المناعة كثرة الجلوس أمام شاشات الحاسوب والهواتف المحمولة. الانتكاس والتوتر والقلق انقاص الوزن سريعاً العامل الوراثي ماسك البيض والقهوة لعلاج الهالات السوداء مكونات الماسك معلقة من مسحوق القهوة التركية بياض بيضة معلقة من عسل النحل الطبيعي طريقة التحضير: اخفقي بياض البيضة جيداً، ثم أضفي إليها معلقة القهوة وملعقة عسل النحل مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات ويكون لديك خليط كريمي، طريقة الاستخدام: طبقي الخليط الذي تم اعداده على المناطق المصابة بالهالات السوداء واتركيه حتى يجف اغسلي وجهك بالماء الفاتر. احرصي على تكرار الماسك يومياً حتى تلاحظي نتائج مرضية خلطاً لجمالية قدميك في الشتاء مكونات الماسك، ٢ معلقة من عصير الليمون، ٢ معلقة من عصير الليمون، طريقة التحضير،

فوائد حبوب الكالسيوم للحامل

وعضلاته بشكل صحي وطبيعي، كما أنه يساعد على تطوير نبض القلب الطبيعي وعمليات تدخّر الدم الطبيعية عند الطفل، ولذلك يجب الحصول على كمية كافية منه في النظام الغذائي أثناء الحمل، وعليه تتمتع الحامل بتناول كميات الكالسيوم للمحافظة على صحة الجنين، ولكن يجدر التنبيه إلى أن جسم الحامل لا يستطيع امتصاص أكثر من ٥٠٠ ميلغرام من الكالسيوم في المرة الواحدة، ولذلك قد تحتاج الحامل أن تتناول جرعات أصغر من الكالسيوم عدة مرات في اليوم، ويجب التأكد من الحصول على ما يكفي من فيتامين د في النظام الغذائي أثناء الحمل، فهو يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم. ٣- تقليل خطر الإصابة بمقدمات الارتعاج قد تصاب بعض النساء خلال فترة الحمل بحالة تسمى ما قبل تسمم الحمل، أو ما يعرف بمقدمات الارتعاج وتعدّ هذه الحالة السبب الرئيسي للوفاة بين النساء الحوامل والأطفال حديثي الولادة في جميع أنحاء العالم

ضغط الدم خلال الحمل، وزيادة فرصة الولادة المبكرة. فوائد حبوب الكالسيوم للحامل - المحافظة على قوة العظام والأسنان. يُعدّ الكالسيوم مهماً لبناء العظام والأسنان والمحافظة على قوتها. ولذلك فإنّ الجميع يحتاجون للحصول على كمّيات كافية منه، وخلال الحمل يبدأ جسم المرأة بتزويد الطفل بحاجته من الكالسيوم، ولكن في حال كانت الحامل لا تتناول كمّيات كافية من هذا العنصر فإنّ الطفل يأخذ احتياجاته من الكالسيوم الموجود في عظامها وأسنانها. ولذلك فإنّ النساء في فترة الحمل يحتجن إلى تناول كمّيات أكبر من الكالسيوم مقارنة بالشخص العادي. ومن الجدير بالذكر أنّه يجب على الحامل تناول ١٠٠٠ ميلغرام من الكالسيوم يومياً على الأقل. أما إذا كان عمر الحامل أقل من ١٨ سنة فإنّها تحتاج إلى تناول ما لا يقل عن ١٣٠٠ ميلغرام من الكالسيوم يومياً. ٢- تعزيز صحة القلب والأعصاب يلعب الكالسيوم دوراً في نمو قلب الجنين، وأعصابه،

الغذائية، ومن مصادر الكالسيوم الطبيعية، - الحليب ومنتجاته، كاللبن والجبن، حيث أنّها تعدّ من أفضل مصادر الكالسيوم. - الخضار الورقية الخضراء الداكنة، ولكنها تحتوي على كمّيات أقل بكثير من تلك الموجودة في الحليب ومنتجاته. - الأطعمة المدعمة بالكالسيوم: الحبوب، والخبز، وعصير البرتقال، وشوربات الصويا. ويفضّل قراءة الملصق الغذائي للتأكد من أنّ المنتج مدعم به. مضار عدم أخذ الكالسيوم خلال الحمل هناك العديد من المخاطر التي يُحتمل حدوثها في حال عدم أخذ المرأة الحامل الكمية الموصى بها من الكالسيوم، ويمكن بيان بعض هذه المضار فيما يأتي: ١- تراجع كثافة العظم لدى الأم بسبب سحب الجنين الكالسيوم من عظامها كما أسلفنا، وهذا ما يزيد احتمالية المعاناة من هشاشة العظام نتيجة ترققها. ٢- قلة مستويات الكالسيوم لدى المولود ذي الأوزان القليلة أو المولودين ولادة مبكرة. اضطرابات في عمليات تحنر الدم والإفراز الهرمونات. ٣- ارتفاع

يُعدّ الكالسيوم من العناصر الغذائية المهمة للصحة العامة، وخاصة خلال الحمل، فقد أثبتت الدراسات العلمية أنّ تناول الكالسيوم بالكمّيات الموصى بها خلال الحمل يقلّل خطر المعاناة من مرحلة ما قبل تسمم الحمل وارتفاع ضغط الدم عامة، هذا بالإضافة إلى أنّ عدم الحصول على الكالسيوم يتسبب بسحب الجنين للكالسيوم من عظام أمه، وهذا ما يسفر عن معاناة المرأة من مشاكل على مستوى العظام في الفترات القادمة من عمرها. وقد أثبتت الدراسات العلمية أنّ الكالسيوم مهمّ لصحة الجنين بشكل كبير؛ فهو مسؤول عن حصول الطفل على عظام وأسنان قوية، بالإضافة إلى أهميته لصحة القلب، والأعصاب، والعضلات، والنظم القلبي عامة. الكمية الموصى بها من الكالسيوم ينصح المختصون الحوامل بالحصول على ما لا يقل عن ١٠٠٠ مع من الكالسيوم بملغ يومي وذلك إما من الغذاء وإما من الكمّلات

هكذا تتخلصين من تشقق الجلد حول الاظافر

كالتالي: ١- عدم اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، يوفّر كل الفيتامينات اللازمة لجسمك. كذلك ان اتباع أنظمة التخسيس العشوائية، يقلّد جسمك الكثير من الفيتامينات خصوصاً فيتامين أ و ب وسي. ٢- تعرض اليدين لأشعة الشمس من دون حمايتها مسبقاً بكريم واق من الشمس، قد يتسبب بتشقق الجلد حول الاظافر. ٣- الإصابة ببيض الأمراض المزمنة مثل داء السكري، تعتبر من مسببات مشكلة تشقق الجلد حول الاظافر. ٤- غسل اليدين باستمرار وتعريضهما للرطوبة المفرطة إضافة الى استخدام ادوية التنظيف التي تحتوي على مواد كيميائي، من دون وضع قفازات. ٥- قضم الاظافر. الحساسية والاكزيميا... الخ

مستوى صحي. وأظهرت الدراسات أيضاً فعالية البوتاسيوم في ارتفاع ضغط الدم. ووجد تحليل كبير لنحو ٣١ دراسة أنّ تناول البوتاسيوم يخفّض بشكل كبير من ضغط الدم، خاصة عند إضافته إلى نظام غذائي عالي الصوديوم. وتوصلت إحدى الدراسات أيضاً إلى أنّ الحد من البوتاسيوم، أدى إلى زيادة احتباس الماء وضغط الدم لدى الأشخاص الأصحاء، ممن لديهم ضغط دم طبيعي. ويعدّ الموز مصدراً غنياً للبوتاسيوم، ولكن الأبحاث أظهرت أنّ السلمون يحتوي على كمية أكبر من البوتاسيوم عموماً. كما أنّ تناول نظام غذائي قليل اللحم يحتوي على الكثير من الألياف، مثل الحبوب الكاملة والأرز

ويضيف المركز قائلاً: "إن تناول المزيد من الفاكهة والخضروات، يزيد من مستويات البوتاسيوم ويساعد على استعادة التوازن الدم، عن طريق الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية في حالة جيدة. أكبر، ويؤدي إلى خفض ضغط الدم إلى

يزيد ارتفاع ضغط الدم من خطر الإصابة بمضاعفات صحية عديدة، مثل أمراض الكلى ومشاكل في الرؤية والنوبات القلبية والسكتة الدماغية. وقال أخصائون في الصحة العامة إن تناول سمك السلمون يمكن أن يخفّض ارتفاع ضغط الدم، حيث يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم. وهو معدن رئيس يعتمد عليه الجسم بشدة ليعمل بشكل صحيح، لأنه يساعد على خفض ضغط الدم عن طريق موازنة الأثار السلبية للملح. ويوضح مركز Blood Pressure البريطاني: "تساعد الكليتان على التحكم في ضغط الدم عن طريق التحكم في كمية السوائل المحزنة في الجسم، وتقوم الكليتان بذلك عن طريق تصفية الدم وامتصاص أي سوائل إضافية، ثم تخزينها في المثانة كبول. وتستخدم هذه العملية توازناً دقيقاً بين الصوديوم والبوتاسيوم لحسب



طريقة جديدة لتشخيص العقم عند الرجال



كان يمكنهم تحديد هذه التعديلات ، أو المؤشرات الحيوية، بشكل موثوق في مجموعات الميثيل المرتبطة بجمض الحيوانات المنوية لكل من الرجال ذوي العقم الذين يعانون من مشاركة في دراسة بحثية واقفوا على المشاركة في دراسة بحثية .. ووجدوا أن جميع الرجال المصابين بالعقم في الدراسة لديهم علامة بيولوجية محددة بخلاف الرجال الذين يتمتعون بالعقم .

بأبحاثهم معرفة ما إذا كان بإمكانهم التعرف إلى تشخيص النخلة من هذه الفئتين. وكان العلماء يعلمون من الأبحاث السابقة أن هناك صلة محتملة بين العقم عند الرجال والتعديلات على مجموعات من جزيئات الميثيل التي تسك بعزل الحمض النووي الذي ينظم كيفية عمل جينات معينة. وقد استخدموا تقنيات التحليل الجيني المتقدمة لمعرفة ما إذا

ستكون خيارات العلاج التي ستنتج مفيدة للغاية. وتشير البيانات إلى أن نحو ٢٠ ٪ من الرجال الذين يحتاجون إلى الإخصاب الخلقي لإنجاب الأطفال سوف يعانون من مشاكل العقم حيث السبب غير معروف .. وعادة ما يتم وضع هؤلاء الرجال على نظام محاولة إنجاب طفل مع شريكهم لمدة عام أو أكثر قبل أن يتم التوصية بإخصاب أطفال الأنابيب .. وقد أراد العلماء

تتمكن باحثون أمريكيون من تطوير آلية موهقة لتشخيص العقم عند الرجال وفحص وتحديد خيارات العلاج التي ستعمل بشكل أفضل للمرضى. وقال الدكتور مايكل سكينر، أستاذ الصحة الإنجابية في جامعة واشنطن، إنه تعاون مع فريق بحثي دولي، وتوصلوا إلى أن الرجال المصابين بالعقم لديهم أنماط محددة من جزيئات الأليجات أو العلامات الحيوية المرتبطة بجمضهم النووي المتوي غير الموجود في الرجال الذين يتمتعون بالعقم، كما حدد العلماء أيضاً المؤشرات الحيوية الجينية بين مرضى العقم الذين استجابوا للعلاج الهرموني لعلاج حالاتهم مقابل أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. وفي الوقت الحالي، تتمثل الطريقة الرئيسية لتشخيص العقم عند الرجال في تقييم كمية الحيوانات المنوية وحركتها، والتي كانت من الناحية التاريخية ذات نجاح محدود في فصل الخصوبة عن الذكور المصابين بالعقم . وقال الدكتور "سكينر": "يتزايد العقم عند الرجال في جميع أنحاء العالم ومن المفترض به أنه يلعب دوراً رئيسياً في الصحة الإنجابية والمرضى. وأضاف أن التشخيص الذي يخبرك على الفور أن الرجل يعاني من العقم، وهنا

علامة تحذيرية بأن قلبك لا يعمل بشكل صحيح



تتسرب السوائل من الأوعية الدموية إلى الأنسجة المحيطة ويحدث تورم في الساقين وخاصة في منطقة الكاحل هو أحد الأعراض الشائعة بين مرضى القلب وعليك الانتباه إليها. قلة الشهية والشعور بالغثاس يعاني الكثير من المرضى الذين يعانون من أمراض القلب من نقص في الشهية أو الغثاس حتى لو كان لديهم عدد قليل من الطعام. السبب في ذلك هو تراكم السوائل حول الكبد والأمعاء والذين يعانون من الهضم السليم .

تصرف خاطئ تفعله الأمهات يصيب الرضيع بـ ٣ أمراض

هز الرضع يؤثر على الدماغ، لأن عضلات الرقبة تكون ضعيفة، ولا تدعم ثقل رأسهم بشكل كامل، مشيرة إلى أن تعرضهم للهب بقوة يجعل المخ يتحرك داخل الجمجمة، بصورة قد تؤثر عليهم سلباً. هز الرضع ينتج عنه ٣ مخاطر، تشمل العمى الجزئي أو الكلي، كما يتسبب في مشكلات في التعلم، ويؤدي إلى تأخر النمو، وتظهر أعراض تأخر الرضع سلباً على شكل عصبية أو هياج شديد، كما تؤدي إلى مظاهر سوء التغذية، إضافة إلى صعوبة في البقاء المستقل، وبحسب وكالة سبوتنيك الروسية فإن

× وكالات
يصاب كل من الرجال والنساء بأمراض القلب لأسباب مختلفة ترتبط بنمط حياة معين. ومع ذلك ، هناك العديد من العلامات والتحذيرات التي تبذلها عن مشكلة في القلب يجب أن تكون أكثر من علم بها. موقع Bright Side يجمع ٥ علامات تحذير شائعة جداً لأمراض القلب يجب عليك الانتباه إليها إذا لاحظت ذلك. ١. الألم الذي ينتشر إلى الذراع يعاني الكثير من الرجال من ألم في الذراع الأيسر ، بينما تعاني النساء من الألم نفسه في أحد الذراعين أو كليهما. يحدث هذا لأن الألم من قلبك ينتقل إلى النخاع الشوكي الخاص بك حيث ترتبط العديد من أعصاب جسمك ويصاحب دماغك بالارتباك ويعتقد أن ذراعك تعاني من ألم فعلي عندما لا يكون الأمر كذلك. ٢. السعال المتكرر السعال هو أحد الأعراض الفرعية لأعراض أكثر خطورة ، وهي ضيق التنفس وفقدان التنفس بشكل مفاجئ. ٣. مستويات شديدة وغير عادية من القلق أظهرت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من القلق الشديد منذ وقت مبكر للغاية في حياتهم معرضون لأمراض القلب. يمكن أن يكون سبب القلق إما نمط حياة مرهق للغاية أو اضطرابات مختلفة. ٤. تورم الساقين والكاحلين والذين يعانون من لا يخف قلبك جيداً ،

هل القهوة مفيدة للصحة؟

يتعلق، وكما الكثير من الأمور الجياتية، بمعرفة الكمية المناسبة التي إذا تجاوزتها المرء، فإنه يلحق الضرر بجسمه". وتشير الدراسة إلى أن استهلاك كمية زائدة من الكافيين تزيد خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، الذي قد يؤدي بدوره إلى الإصابة بأمراض القلب الأخرى. وتقدر الإشارات إلى أن استهلاك ٤٠٠ ملليغرام من الكافيين غير ضار صحياً لشخص بالغ يتمتع بصحة جيدة، حسب الموقع الإلكتروني لـ "مجلات شتين" الألمانية والتي تشير إلى أن نسبة الكافيين تتعلق بنوعية القهوة وتحميصها وتركيزها وطريقة إعدادها، بالإضافة إلى طول وزن الجسم والحالة الصحية للشخص.

الباحثون ينتجتها إلى معرفة الكمية المناسبة لاستهلاك القهوة وبالتالي عدم إضرارها بالجسم. وخلال الدراسة قام الباحثون بتحليل بيانات ٣٤٧٠٧٧ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٣٧ و٧٣ سنة، مخزنة لدى "البنك الحيوي البريطاني" حسب موقع "انفراكتن" الألماني. وحسب الدراسة، فإن شرب أكثر من ٦ أكواب من القهوة يومياً يزيد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية بنسبة ٢٢ في المئة. وتقول البروفسورة إيلينا ميشين، التي شاركت في الدراسة، "يتم استهلاك حوالي ٣ مليارات كوب من القهوة يوميا حول العالم، وإن معرفة أضرارها وما هو مفيد وضار، أمر ضروري". وتضيف "إن الأمر

المبكر والإصابة بأمراض القلب كما يمكن للقهوة أن تقاوم الاكتئاب وتضفي سعادة أكبر على من يشربها. وتساعد على حرق الدهون في الجسم، إذ تحتوي على مادة الكافيين، وتحمي كذلك من أمراض الباركنسون والزهايمر. لكن رغم تلك الفوائد، فإن للقهوة مخاطرها أيضاً، خاصة عند استهلاك كميات كبيرة منها، إذ يمكن أن ترفع ضغط الدم وتزيد احتمال الإصابة بالنوبات القلبية. فما هي إذن الكمية المناسبة وعدد الأكواب التي يجب عدم تجاوزها يومياً؟ شغل هذا السؤال الكثير من الباحثين أيضاً، وأجرى دراسات عديدة للأجابة عليها، ومنها دراسة حديثة أجرتها جامعة أستراليا، توصل

× وكالات
كثيرون حول العالم يستهلون يومهم بكوب قهوة، فهي تحسن المزاج وتزيد النشاط ولها فوائد صحية كثيرة، بشرط عدم الإفراط في استهلاكها. لكن ما هي الكمية المناسبة والحد الذي يجب عدم تجاوزه؟ دراسة أسترالية حديثة تجيب على ذلك. تعتبر القهوة من المشروبات الأكثر شعبية واستهلاكاً حول العالم. وفي ألمانيا على سبيل المثال تأتي على رأس قائمة المشروبات الأكثر استهلاكاً بـ ١٦٢ ليترًا سنويًا للفرد الواحد. والقهوة واعدادها أنواع وطرق كثيرة، ولها فوائد وأضرارها من أولى فوائد القهوة، أنها منتشة وتقلل مخاطر الموت

كيف تحرق السعرات الحرارية دون حركة؟



مبتكرة أثناء لعبة شطرنج، يستهلك المزيد من الطاقة ويحرق المزيد من السعرات الحرارية. وأشار العلماء إلى أن أية تغيرات في نشاط الدماغ خلال مهمة عقلية صعبة، يزيد من استهلاك الطاقة العادية بنحو ٥ ٪ فقط. ويفسر العلماء فقدان الوزن، كما حدث في حالة اللاعب الروسي في منافسة الشطرنج، أنها ناجمة عن الإجهاد وتخفيض استهلاك الغذاء وليس الإرهاق العقلي.

× وكالات
كشف تقرير لموقع "لايف ساينس"، أن لاعبي الشطرنج يمكنهم حرق ما يصل إلى ٦٠٠ سعرة حرارية في يوم واحد، من دون التحرك من مقاعدهم، وبحسب التقرير الذي نشره الموقع، فإن التفكير يدفع الدماغ لاستهلاك ما يصل إلى ٢٠ ٪ من إجمالي الطاقة الكلية للجسم، في شكل جلوكوز، ما يعادل ٣٥٠ أو ٤٥٠ سعر حراري في اليوم، على الرغم من أن الدماغ لا يمثل سوى ٢ ٪ من وزن الجسم بشكل عام. وأوضح التقرير أن الأطفال يستهلكون معدلًا أكبر من الطاقة، نظرًا لأنهم في طور النمو، حيث يقول دوج بويس، أستاذ علم الإنسان التطوري في جامعة تكساس، في المنوس، من عمر ٥ إلى ٦ سنوات، يمكن للدماغ استخدام ما يصل إلى ٦٠ ٪ من طاقة الجسم". وكما زاد عمل الدماغ وكانت المهام الإدراكية صعبة، مثل تعلم العزف على آلة موسيقية أو التخطيط لحركات

لماذا يحتاج الإنسان للنوم؟

التركامات البروتينية في أدمغة المصابين بالأمراض التنكسية العصبية مثل مرض الزهايمر والتصلب العنقي "باركسون". النوم خير دواء كما يحتاج الجسم أيضاً إلى النوم من أجل تجديد كل شيء فيه، فعلاً إصلاح الخلايا ونموها يزداد ليلاً. النوم المريح يحافظ أيضاً على توازن السكر في الدم واستقلاب الدهون لدينا ويقيدهم هينتها. وأولئك الأشخاص الذي يعملون في ورديات ليلية بشكل منتظم هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري والسمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية. بالمنااسبة فإن النوم يؤثر أيضاً على قوة جهازنا المناعي، حين ننام، تستعد الخلايا المناعية لليوم التالي وتتبادل المعلومات عن الفيروسات الدخيلة لتشكل بذلك عماد الذاكرة المناعية. حين يصيب الجسم الفيروس الدخيل نفسه لمرتين، ففي المرة الثانية تكون استجابة الخلايا المناعية أسرع وأكثر كفاءة من المرة الأولى. وقد يكون النوم "شراً لا بد منه" بالنسبة لبعض الأشخاص الذي يواصلون الليل والنهار عملاً، إلا أن الحقيقة تقول إنه يبقى جزءاً ضرورياً من حياتنا. وحين لا ننام فإننا نخسر نصف حياتنا، وربما حياتنا بأسرها.

وأثناء عملية التخزين هذه تكون ذاكرتنا ضعيفة للغاية، وعليه فمن غير المسموح أن تعترضها تجارب جديدة قد تتداخل معها. لهذا السبب فإننا نلقد القدرة على الوعي بالأدراك في نومنا" يقول فورستر مضمناً أن "تنسيق القرص الصلب لا يعمل إلا إذا توقفت عن إعطاء إيعازات جديدة". توازن مهم من الواضح أن النوم يضطلع بدور أساسي لعمل الدماغ، إذ يضمن أن يعمل النظام على النحو الأمثل وأن الخ لا يخرج عن توازنه. عن ذلك يقول فورستر، "يبدو أن الصحة تضع الجسم بشكل مزاجي لا يتم إلا من خلال التوازن المادي". بدون نوم تكون العلاقة بين خلايا الأعصاب لدينا غير متوازنة، وكذلك مقدار الناقلات العصبية، وهي التي يتم إطلاقها لنقل الإشارات بين الخلايا العصبية. ولا يؤثر عدم التوازن على تفكيرنا فقط، وإنما على مزاجنا أيضاً، إذ نصاب باختلال التوازن عافياً، لأننا نفتقر إلى الضبط الدقيق الذي لا يتم إلا من خلال النوم. وتصبح أهمية العمليات التي تحدث أثناء النوم واضحة عندما لا تعمل بالشكل الصحيح. إذا لم يتخلص المخ من رواسب البروتينات، لا ننام فإننا نخسر نصف حياتنا، وربما حياتنا بأسرها.

تبدأ عمليات إعادة البناء والترتيب. ويضيف فورستر لموقع "بيبيكرام" الألماني بالقول: "النوم شيء يشبه الغسل والقطع والترتيب في الدماغ" يوضح العالم الألماني، " يتم اختبار الصلات بين الخلايا العصبية في أدمغتنا وإعادة تعديليها بحيث لا تستهلك الكثير من الطاقة ومعالجة المعلومات من دون مومقات. كل ما تم بناؤه وربطه أكثر من اللازم خلال اليقظة والعمل اليومي، يتم تقليصه مرة أخرى. في الوقت نفسه يجري كس فضاء عقولنا، كل ما تبقى هناك من بقايا البروتينات والعمليات العصبية سيتم التخلص منه". ترتيب الذكريات يطلب النوم أيضاً دوراً مهماً في إعادة توزيع ذاكرتنا وتثبيت المعلومات فيها. فالنوم يعيد تنظيم محتوى ذاكرتنا من معلومات ويحولها إلى معرفة عالية الجودة. عن ذلك يقول فورستر، "من المفترض أن تكون معظم الذكريات في متناول اليد أثناء النوم". كيف هذا؟ أثناء النوم يوجد تبادل نشط بين مناطق المخ المختلفة: الحسني، وهو إلى حد ما المفكرة في دماغنا، يلاحظ أي التجارب مهمة ويعطي خلال النوم القشرة الدماغية نبضات لعرضها من جديد مراراً وتكراراً وتثبيتها وربطها ببعضها البعض".

× وكالات
لم يتوصل العلم بعد إلى السبب الرئيسي الذي يدفعنا للنوم، لكنه يبقى مهما للغاية، فهو ليس "راحة سلبية" يقضيها الجسم في كسل، وإنما عملية "تجديد وصيانة" متواصلة طوال ساعات الليل في الدماغ، إضافة إلى فوائد أخرى تجعله خير دواء. فنقصي نحو ثلث حياتنا مستغرقين في النوم الذي يبقى مهماً كنا نلوع الطعام والمشروبات والتنفس، فهو ليس "راحة سلبية" فقط، كما يقول المصطلح العلمي، بل أكثر من ذلك بكثير، هو أيضاً نوع من وضع توفير الطاقة البيولوجي. حين ننام نستهلك مقداراً أقل من طاقة الجسم مقارنة باليقظة، ولم يتوصل العلماء بعد إلى الحقيقة الكاملة وراء الحاجة للنوم، على الرغم من أن الكثير من الدراسات تشير إلى أن الدماغ هو المسؤول عن حاجتنا إلى النوم، فما الذي يحدث بالضبط في رؤوسنا أثناء النوم؟ عن ذلك يقول الباحث في بيولوجيا الأعصاب في جامعة توبنغن الألمانية البريشث فورستر، "ليلاً تبدأ عمليات كثيرة داخل الدماغ، وهي أثناء النوم أكثر من أي وقت آخر في حياتنا". حين تكون مستيقظين، يتم بناء الاتصالات الجديدة بين الخلايا العصبية. وحين ننام

استبدال رثتي مراهق بسبب السجائر الإلكترونية



تضع عن اسمه هو أول شخص في العالم تجرى له عملية استبدال رثتين نتيجة إصابة ناجمة عن تدخين السجائر الإلكترونية". مضيفة أن "المرضى لا يزال في المستشفى ويتمائل للشفاء وإن كان لك بيطء". وقال الدكتور حسن نعمة، الذي أجرى الجراحة، إن "هذه الإصابة هي شر حقيقي لم أواجهه من قبل.. والحقيقة أن علاج الضرر الذي تحدثه تلك السجائر للرثتين ليس سهلاً، وأنصح الجميع بأن يحذروا أطفالهم بشأن هذه السجائر".

× وكالات
زرع أطباء أمريكيون، رثتين في صدر مراهق لأول مرة، بسبب الأضرار الخطيرة التي تعرضت لها رثتا السابقتان نتيجة تدخينه السجائر الإلكترونية. وأفادت وسائل إعلام أمريكية أن "العملية أجريت في مركز هنري فورد الصحي بمدينة ديترويت في ١٥ من الشهر الماضي، بعد أن تم إدخال المراهق للمستشفى وهو يعاني من التهابات حادة برثتيه، قال الأطباء أنه لا يمكن علاجهما". وأشارت إلى أن "المراهق الذي لم

أطعمة ضارة بالكبد

التي تجعل الكبد دهنيًا؛ لذا يجب أن نقلل من الكمية المستخدمة قدر الإمكان، وتعويض البروتين المطلوب من اللحوم البيضاء والأسماك، الأطعمة المليئة تعد الأطعمة المليئة من أبرز الأغذية الضرة بصحة الكبد؛ كونها تتضمن نسبة كبيرة من الدهون التي تتسبب في حدوث تورم للكبد، ويمكن استخدام زيت جوز الهند العضوي لتقليب الأطعمة أو وضعها في الفرن؛ حتى لا تحتاج لكمية كبيرة من الدهون.

× وكالات
توخي الحذر في الأطعمة التي نتناولها، ضرورة ملحّة؛ كون بعض منها يضرب بالكبد، مما قد يترتب عليه مضاعفات تهدد صحة الإنسان. وكدت دراسات طبية، تثبت "سكاي نيوز عربية" أن بعض الأطعمة تسبب ضرراً كبيراً، بينما هناك أخرى مفيدة. والأطعمة الضارة بالكبد والتي يجب الابتعاد عنها هي: اللحوم الحمراء رغم مناهها إلا أنها تتضمن نسبة عالية من الدهون،

أسرع الطرق للتخلص من "الكرش"

لأنها تساعد على شد الجسم وحمايته من الترهلات، وهناك تمارين رياضية معروفة لشد البطن حيث تساعد في حرق حوالي ٦٧ ٪ من السعرات الحرارية الموجودة في الملح أو مركب كلوريد الصوديوم أنه يساعد، مما يزيد من السمنة الموضعية في البطن، إذ ينبغي التقليل من تناول الملح في الطعام، ومن ناحية أخرى فإن الملح له أضرار كثيرة جدا على الصحة العامة فهو يساعد على ارتفاع ضغط الدم. ٢- شطف البطن فليس معنى شطف البطن هو شطفها عن طريق جراحات التجميل والسمنة الموضعية، ولكن المقصود بها هو شد البطن عن طريق شد عضلات البطن، فيمكن التعود على شد البطن أثناء الجلوس والمشي وحتى النوم، إذ يساهم بدرجة كبيرة جدا في الحصول على بطن مسطحة وخالية من أي ترهلات. ٣- ممارسة التمارين فالرياضة هي السر الوحيد للرشاقة،

الأحشاء بنسبة ٣,٧ ٪ على مدار ٥ سنوات. وتابعت الدراسة: "أدت زيادة النشاط المعتدل إلى انخفاض بنسبة ٧,٤ ٪ في معدل تراكم دهون الأحشاء خلال الفترة زائدة من الدهون من زيادة وتضم في حجم الخلايا الدهنية في هذه المنطقة وغالباً ما يكون الكرش مصحوباً بزيادة في الوزن بشكل عام، وفقاً لـ "البيان". وأشارت دراسة نشرت في مجلة (Obesity)، إلى طريقة سريعة للتخلص من دهون محيط البطن وقالت الدراسة بحسب موقع الأكاديمية الأمريكية لطباء الأسرة، إن أفضل دفاع ضد دهون الأحشاء أو محيط البطن هو تناول المزيد من الألياف القابلة للذوبان والخضروات والفواكه والفاصوليا، وممارسة تمارين رياضية متدلة. وأكد الباحثون في دراستهم على أنه مقابل كل ١٠ جرام زيادة في كمية الألياف القابلة للذوبان المستهلكة يومياً، تقل دهون

يتبعون حمية منخفضة الدهون. وهناك طرق أخرى تساعد في التخلص من الكرش منها.. ١- تقليل كميات الملح فالعروف في الملح أو مركب كلوريد الصوديوم أنه يساعد، مما يزيد من السمنة الموضعية في البطن، إذ ينبغي التقليل من تناول الملح في الطعام، ومن ناحية أخرى فإن الملح له أضرار كثيرة جدا على الصحة العامة فهو يساعد على ارتفاع ضغط الدم. ٢- شطف البطن فليس معنى شطف البطن هو شطفها عن طريق جراحات التجميل والسمنة الموضعية، ولكن المقصود بها هو شد البطن عن طريق شد عضلات البطن، فيمكن التعود على شد البطن أثناء الجلوس والمشي وحتى النوم، إذ يساهم بدرجة كبيرة جدا في الحصول على بطن مسطحة وخالية من أي ترهلات. ٣- ممارسة التمارين فالرياضة هي السر الوحيد للرشاقة،

× وكالات
الكرش من المشاكل التي يواجهها الكثير وتؤثر بالسلب على أمور كثيرة في الحياة وهو بروز في البطن نتيجة تراكم كميات زائدة من الدهون من زيادة وتضم في حجم الخلايا الدهنية في هذه المنطقة وغالباً ما يكون الكرش مصحوباً بزيادة في الوزن بشكل عام، وفقاً لـ "البيان". وأشارت دراسة نشرت في مجلة (Obesity)، إلى طريقة سريعة للتخلص من دهون محيط البطن وقالت الدراسة بحسب موقع الأكاديمية الأمريكية لطباء الأسرة، إن أفضل دفاع ضد دهون الأحشاء أو محيط البطن هو تناول المزيد من الألياف القابلة للذوبان والخضروات والفواكه والفاصوليا، وممارسة تمارين رياضية متدلة. وأكد الباحثون في دراستهم على أنه مقابل كل ١٠ جرام زيادة في كمية الألياف القابلة للذوبان المستهلكة يومياً، تقل دهون

«مكافحة الشغب» إلى ميناء أم قصر .. وتجدد مواجهات «الأحرار»

✦ بغداد

وصلت قوة من شرطة مكافحة الشغب، صباح الجمعة، إلى ميناء أم قصر جنوبي العراق، في وقت تجددت المواجهات بين قوات الأمن والمتظاهرين في جسر الأحرار وسط بغداد.

وأفاد مراسلنا بأن القوة وصلت إلى بوابة الميناء، المطل على الخليج العربي، فيما لا تزال بوابة الميناء مغلقة.

وترجع المتظاهرون الذي كانوا يغلقون الطريق المؤدي إلى الميناء إلى مدخل مدينة البصرة المجاورة.

ويعلق متظاهرون الطريق المؤدي إلى الميناء منذ ٥ أيام، في إطار الاحتجاجات التي تشهدها البلاد منذ بداية أكتوبر الماضي.

وسبق للمتظاهرين أن أغلقوا الطريق مرات عدة خلال أسابيع التظاهرات، قبل أن تعود السلطات وتفتح.

ويستقبل ميناء أم قصر، وهو الميناء الرئيسي للعراق على الخليج، شحنات الحبوب والزيوت النباتية والسكر، لبلد يعتمد بدرجة كبيرة على واردات الغذاء. وفي تطور آخر، أطلقت قوات الأمن وإبلا كثيفا من قنابل الغاز المسيل للدموع



باتجاه المتظاهرين عند جسر الأحرار في بغداد، بعد يوم دام من المواجهات في محيطه.

وكانت مصادر عراقية ذكرت في وقت سابق أن ١٤ قتيلا من المتظاهرين سقطوا خلال تفريق قوات الأمن لتظاهرات عند جسر، خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية.

واستخدمت القوات العراقية الغاز المسيل للدموع والرصاص الحي لإبعاد المتظاهرين عن ساحات وجسور بغداد، إلا أن المحتجين لا يزالون يسيطرون على أجزاء كبيرة من جسور السنك والأحرار والجمهورية المؤدية إلى المنطقة الخضراء العراقية، وسفارات أجنبية.

وقتل أكثر من ٣٣٠ شخصا، غالبيتهم متظاهرون، منذ بدء موجة الاحتجاجات. وأدت الاحتجاجات إلى قطع ثلاثة جسور رئيسية بين شطري بغداد، هي الجمهورية والأحرار والسنك.

ترمب يتهم إيران بقطع وسائل الاتصال للتستر على ما يحدث

✦ واشنطن

اتهم الرئيس الأميركي دونالد ترمب في تغريدة على تويتر مساء الخميس الحكومة الإيرانية بقطع الإنترنت عن الشعب الإيراني، للتستر على ما يجري هناك من «موت وأمساء»، وسط موجة من الاحتجاجات والمظاهرات التي شهدتها العاصمة الإيرانية طهران خلال الأيام الماضية.

وفي طهران، أشاد الحرس الثوري الإيراني الخميس بتحركات القوات المسلحة «السرعة» للتصدي لـ «مثيري الشغب»، في وقت يعود الهدوء إلى البلاد مع بقاء شبكة الإنترنت مقطوعة إلى حد كبير. وكتب ترمب على تويتر «أصبحت إيران غير مستقرة إلى درجة أن النظام أغلق شبكة

الإنترنت لديهم بالكامل حتى لا يتمكن الشعب الإيراني العظيم من التحدث عن العنف الهائل الذي يحدث داخل البلاد..

وأضاف ترمب «إنهم لا يريدون أي قدر من الشفافية، معتقدين أن العالم لن يكتشف الموت والمأساة التي يسببها النظام الإيراني». وبعد أيام عدة من التظاهرات التي اندلعت الجمعة الماضي احتجاجا على زيادة مفاجئة في أسعار الوقود، عادت السلطات لتؤكد الأريعاء الماضي نجاحها في التصدي «لؤامرة» تحاك في الخارج. وأكدت السلطات حتى الآن مقتل خمسة أشخاص، لكن الأمم المتحدة أبدت خشيتها من مقتل «العشرات» خلال المواجهات.

توجيه تهمة التجسس الصناعي لمواطن صيني في الولايات المتحدة

✦ واشنطن

وجعت وزارة العدل الأميركية الجمعة تهمة التجسس الصناعي وسرقة أسرار تجارية إلى مواطن صيني كان يعمل موظفاً في مجموعة مونساتو الزراعية الأمريكية . بحسب واشنطن بوست التي بثت الخبر. وعمل هايتاو شيانغ، ٤٢ عاما، في مجموعة مونساتو الزراعية الأمريكية الفرعا، ذي كالايت كوربوريشن، بين عامي ٢٠٠٨ و٢٠١٧ .

وفي حزيران ٢٠١٧ ألقى القبض على شيانغ في أحد المطارات بحوزته تذكرة سفر إلى الصين وبرامج كان يعمل عليها.

وقال نائب وزير العدل المكلف بمسائل الأمن القومي الأميركي جون ديميزن إن توجيه هذا الاتهام يشكل «مثالا آخر على استخدام الحكومة الصينية برامج من أجل تشجيع الموظفين على سرقة الملكية الفكرية الأمريكية وتهريبها بشكل أو بآخر إلى الصين».

قواميس الكسفورد تختار عبارة حالة طوارئ تتعلق بالمناخ لتكون كلمة العام

✦ لندن

اختارت قواميس اكسفورد عبارة Climate emergency وتعني «حالة طوارئ تتعلق بالمناخ» لتكون كلمة العام. وتعني العبارة حسب وصف القاموس «موقف يتطلب اتخاذ إجراء عاجل للحد من أو وقف التغير المناخي وتجنب الضرر البيئي الذي ليس من المحتمل الغاؤه والتاجم عن ذلك».

وقد جرى اختيار التعبير لأنه يعكس «روح الجماعة أو النشغل الشاغل» لعام ٢٠١٩، مع «احتمالية استمراره كمصطلح له أهمية ثقافية».

مظاهرون يقطعون طريقا ببيروت ويدعون لاستشارات نيابية ملزمة

✦ بيروت

أفادت مراسلة «سكاى نيوز عربية»، الخميس، أن مظاهرين طالبوا الرئيس اللبناني ميشال عون، من أمام القصر الجمهوري، بالدعوة لاستشارات نيابية ملزمة.

وعقب كلمة للرئيس اللبناني ميشال عون بمناسبة ذكرى استقلال لبنان، قطع محتجون طريق الريغ في بيروت، حسب ما ذكرت مراسلة «سكاى نيوز عربية».

وكان الرئيس اللبناني قد حثّ في كلمته القضاء على القيام بعمله في محاربة الفساد، داعيا المتظاهرين إلى الحوار وتحميد مطالبهم. وتعهد الرئيس اللبناني بأن يقف «سدا منيعا وسقفا فولاديا» لحماية القضاء، مشددا على أن الفساد «بات يهدد البلاد واقتصادها».

وبنه عون إلى أن تأخر البت في القضايا المرتبطة بالفساد في لبنان، يعطي رسالة خاطئة، فيبدو بمثابة تشجيع غير مقصود للفسادين.

بومبيو : امريكا ستعاقب كل مسؤول إيراني ارتكب جرائم ضد الشعب

✦ واشنطن

قال وزير الخارجية الأميركي مايك بومبيو في تغريدة على تويتر الجمعة إن بلاده ستعاقب كل مسؤول إيراني تسبب بتعذيب الشعب وقتل ارواح . ودعا بومبيو المتظاهرين في إيران إلى إرسال أي مقاطع فيديو وصور ومعلومات قد «توثق انتهاكات»، السلطات بحق المحتجين. وأضاف أن واشنطن ستفرض عقوبات على المسؤولين عن «الانتهاكات»، بحق المتظاهرين. من جهة اخرى أوضح صندوق النقد الدولي أنه يأسف على العنف ووقدان الأرواح خلال الاحتجاجات وأنه لم يناقش رفع أسعار

البنزين مع إيران.

وأضافت المتحدثنة باسم الصندوق كامبلا أندرسن «يوصل صندوق النقد الدولي بشكل عام تقديم المشورة للدول المنتجة للنفط في الشرق الأوسط ووسط آسيا لخفض دعم الوقود مع تعويض الفقراء بدعم تقدي .. وهو ما نعلم أنه النج الذي اتخذته إيران.. وأعلنت منظمة العفو الدولية أمس الخميس إنها وافقت مقتل ١٠٦ محتجين على أيدي قوات الأمن، ما يجعلها أسوأ اضطرابات في إيران في عشر سنوات على الأقل وربما منذ الثورة الإيرانية عام ١٩٧٨.

كندا لا تشاطر إدارة ترمب بأن المستوطنات الإسرائيلية في الضفة الغربية قانونية

✦ أوتاوا

تعال كندا مع القضايا المتعلقة بإسرائيل في الأمم المتحدة مبيئة أنه عندما قرر ترمب نقل السفارة الأمريكية من تل أبيب إلى القدس وهي مدينة ذات أهمية خاصة لليهود والمسلمين والمسيحيين صوتت الأمم المتحدة في كانون الأول ٢٠١٧ بتبويب هذا القرار ورفضت كندا نقل سفارتها إلى تل أبيب . من ناحية أخرى نقلت الصحيفة عن زعيم حزب المحافظين المعارض والمؤيد لإسرائيل أندرو شير قوله في تغريده له على تويتر «إن قرار الأمم المتحدة لصالح دعم تقرير المصير للشعب الفلسطيني يمثل عودة إلى ضرب إسرائيل المخزي الذي يحدث بانتظام في الأمم المتحدة». كما نقلت الصحيفة عن السيناتور المحافظ ليو هوساكوس قوله على تويتر «إن حكومة ترودو تظهر مرة أخرى في الممارسة العملية أنهم ليسوا أصدقاء لدولة إسرائيل وأنهم جنيا إلى جنب مع الأمم المتحدة وهي نادي مليء بالديكتاتوريين والمستبدين» .

قالت صحيفة الأوتواوا سيتيزين إن كندا أكدت عدم مشاطرتها وجهة نظر ترمب بأن المستوطنات الإسرائيلية في الضفة الغربية قانونية بموجب القانون الدولي حيث تم التصويت لصالح دعم تقرير المصير الفلسطيني في الأمم المتحدة .

وذكرت الصحيفة نقلا عن مسؤول حكومي كندي رفيع لم يكشف عن هويته بسب حساسية ملف الشرق الأوسط «إن كندا اعتبرت أنه من الضروري تغيير عادات التصويت في الأمم المتحدة هذا الأسبوع ودعمت قرارا تعارضه إسرائيل» . وأشارت الصحيفة إلى أن أعضاء السفارة الفلسطينية في أوتاوا امتدحوا كندا لاتخاذها موقفا رائعا وقالت لا ينبغي أن يفاجأ أي شخص بالنظر في جميع القيم والمبادئ التي تمثلها كندا . كما أشارت إلى أن وصول دونالد ترمب إلى البيت الأبيض شكل تحديات جديدة لطريقة

بريطانيا تؤكد ان المستوطنات غير قانونية وتهدد حل الدولتين

✦ لندن

الإسرائيلية واضح، لعدم قانونيتها بموجب القانون الدولي، وتشكل عائقا أمام تحقيق السلام، وتهدد إمكانية الوصول إلى حل الدولتين..

ودعا في بيان الخميس إسرائيل لوقف توسعها الاستيطاني، الذي يؤدي بنتائج عكسية.

أكدت بريطانيا أن المستوطنات الإسرائيلية غير قانونية بموجب القانون الدولي.

وقال الناطق باسم وزارة الخارجية البريطانية، ان «موقف المملكة المتحدة بشأن المستوطنات

الصين: لن نسمح بتفويض ازدهار هونغ كونج ومبدأ «دولة واحدة ونظامين»

✦ بكين

الداخلية للصين، ويلحق أضرارا بالمصالح المشتركة والأساسية لأبناء منطقة هونغ كونغ الإدارية الخاصة. وكانت الخارجية الصينية أعربت أمس الأربعاء عن إدانتها الشديدة ومعارضتها الحازمة لتعمير قانون «هونغ كونغ لحقوق الإنسان والديمقراطية ٢٠١٩»، معتبرة أنه يتجاهل الحقائق ويعكس المعايير المزدوجة ويتدخل بشكل صارخ في شؤون هونغ كونغ والشؤون الداخلية للصين، ويشكل انتهاكا صارخا للقانون الدولي والقواعد الأساسية التي تحكم العلاقات الدولية .

أدان عضو مجلس الدولة وزير الخارجية الصيني «وانغ يي» تمرير الكونجرس الأمريكي قانون «هونغ كونغ لحقوق الإنسان والديمقراطية ٢٠١٩»، مؤكدا أن بلاده لن تسمح أبدا بأية محاولة لتفويض ازدهار هونغ كونغ ومبدأ «دولة واحدة ونظامين».

جاء ذلك خلال لقاء وانغ في العاصمة بكين مع وزير الدفاع الأمريكي السابق ويليام كوهين. وقال وانغ إن هذا الأمر يعد تدخلا في الشؤون

دمشق: مقتل وإصابة ٤٥ شخصا بقصف على حلب

✦ دمشق

طفل نتيجة سقوط إحدى القذائف على سيارة كانت تقطعهم في حي الأعظمية.. وبين المصلر أن عدداً من القذائف طال أيضاً منازل الأهالي والجمادات السكنية في أحياء الجميلية وحلب الجديدة وسيف الدولة وصلاح الدين ما تسبب بمقتل شخص في حين وصل عدد المدنيين الجرحى إلى ٤٠ من الأحياء المستهدفة بالقذائف. وقالت الوكالة إن الهجمات تسببت أيضا بوقوع أضرار كبيرة في المنازل والممتلكات لافتاً إلى أنه تم نقل الجرحى إلى مشفى الرازي والجامعة لتلقي العلاج.

قالت وكالة الأنباء السورية الرسمية إن ٥ مدنيين بينهم طفل قد قضا فيما أصيب ٤٠ آخرون بجروح جراء هجوم بالقذائف على عدد من أحياء مدينة حلب شمالي البلاد. ونقلت وكالة سانا عن مصدر في قيادة شرطة حلب قوله: «إن التنظيمات المنتشرة عند الأطراف الغربية والريف الشمالي الغربي لمدينة حلب واصلت اعتداءاتها بالقذائف على أحياء المدينة».. حيث قضي جراء ذلك «٤ مدنيين بينهم

الرئيس الروسي يلتقي بطيريك ثيوفيلوس ويدعم جهوده في حماية العقارات الأرثوذكسية



✦ موسكو

استقبل الرئيس الروسي فلاديمير بوتين في موسكو، غبطة بطيريك الثالث، بطيريك القدس وسائر أعمال فلسطين والأردن، حيث جرى بحث أوضاع المسيحيين في الأراضي المقدسة والمصاعب التي تواجههم وسبل تعزيز صمودهم.

وبحسب البيان الصادر عن غبطة بطيريك ثيوفيلوس الثالث، اليوم الخميس، أبدى الرئيس الروسي اهتماماً بالغاً ودعمًا لجهود غبطة بطيريك ثيوفيلوس الثالث في الحفاظ على العقارات الأرثوذكسية وبالأخص عقارات باب الخليل في القدس.

وكان غبطة بطيريك ثيوفيلوس الثالث قد أطلع الرئيس بوتين على آخر المستجدات القانونية والمساعي الدولية التي تقوم بها بطيريك الروم الأرثوذكس المقدسية من أجل منع استحواذ المجموعات الاستيطانية المتطرفة على العقارات الأرثوذكسية في باب الخليل.

الجامعة العربية تدعو إلى تطوير منظومة العمل العدلي

✦ القاهرة

دعت الجامعة العربية إلى تطوير منظومة العمل العدلي المشترك وتعزيز وتفعيل آلياته لمواجهة التحديات الخطيرة في المنطقة، حتى يتسنى لمجلس وزراء العدل العرب تحمل مسؤولياته في مواجهة هذه الأخطار وتباعتها.

جاء هذا في أعمال الدورة ٣٥ لمجلس وزراء العدل العرب والتي شارك فيها الأردن وبجنت مكافحة الإرهاب من خلال استعراض الاتفاقية العربية لمكافحة الإرهاب، والاتفاقية العربية لمكافحة غسل الأموال وتمويل الإرهاب، وتعزيز التعاون العربي والدولي لمكافحة هذه الافة الخطيرة والتي أصبحت ظاهرة عالمية لا تستثنى دولة أو منطقة أو جنسا أو دينا ولا يمكن مواجهتها إلا من خلال جهد عالمي واستراتيجيات شاملة تتضمن تدابير فعالة، وأشار الأمين العام المساعد رئيس قطاع الشؤون القانونية بجامعة الدول العربية السفير الدكتور محمد الأمين



ولد أكيك، من جانبه، إلى أهمية مشروع النظام الداخلي لشبكة التعاون القضائي العربي، وما يمثله كخطوة كبيرة نحو تعزيز وتفعيل التعاون القضائي في مجال مكافحة الإرهاب والجريمة المنظمة، مشدداً على أهمية توحيد التشريعات العربية من خلال القوانين العربية الاسترشادية، التي يعدها مجلس وزراء العدل العرب.

تونسي وإكوادوري يوقعان للسلط

♦ **وكالات**
أنجزت إدارة نادي السلط، صفقة التعاقد مع محترفين من الإكوادور وتونس. في خطوة تهدف إلى تعزيز قدرات فريق كرة القدم قبل انطلاق الموسم المقبل.
ووقع المدافع التونسي بهاء الدين عثمان، على عقود انتقاله بمقر السلط، في حضور رئيس النادي خالد عريان ورئيس اللجنة الرياضية جمال الداود، ووكيل اللاعب بسام سويلم، حيث يمتد عقده لثلاث سنوات.

♦ **وكالات**
بدأ لاعبو المنتخب الوطني لكرة القدم الالتحاق باندبيتهم استعداداً للمشاركة في بطولة الفيزيالي الودية "بطولة الراحل الشيخ سلطان العدوان" التي انطلقت في الكويت يوم ٣١ آذار المقبل ضمن التصفيات الآسيوية.

منتخب المصارعة يشارك في بطولتين في مصر

♦ **وكالات**
بدأت الوفود العربية بالتوافد الى عمان اعتباراً من الخميس، للمشاركة في ندوة الأعداد البدنية لضباط القوات المسلحة في الدول العربية التي يستضيفها الأردن اعتباراً من يوم الأحد المقبل. يشارك في الندوة وفود تمثل دول البحرين والامارات والكويت والسعودية وقطر والسودان وموريتانيا واليمن والبرازيل والعراق وفلسطين ومصر الى جانب الاردن.

وفود ١٣ دولة عربية تتوافد الى عمان للمشاركة في ندوة الاعداد البدني لضباط القوات المسلحة

♦ **وكالات**
بدأت الوفود العربية بالتوافد الى عمان اعتباراً من الخميس، للمشاركة في ندوة الأعداد البدنية لضباط القوات المسلحة في الدول العربية التي يستضيفها الأردن اعتباراً من يوم الأحد المقبل. يشارك في الندوة وفود تمثل دول البحرين والامارات والكويت والسعودية وقطر والسودان وموريتانيا واليمن والبرازيل والعراق وفلسطين ومصر الى جانب الاردن.

الاتحاد العربي للفنون القتالية يختار الربيع مستشاراً ومديراً للعلاقات الدولية والاعلام

♦ **وكالات**
اختارت الجمعية العمومية للاتحاد العربي للفنون القتالية المختلطة (MMA) في اجتماعها الأخير، الاردني خالد ربيع مستشاراً ومديراً للعلاقات الدولية والاعلام في الاتحاد. وكان الربيع قد تسلم منصب نائب رئيس الاتحاد الاردني للكيك بوكسينغ ورئيساً للجنة الاعلامية ولجنة عامين. والربيع من مواليد عام ١٩٧٧ وحاصل على درجة الماجستير في إدارة الأعمال من الجامعة الاردنية.

مارسيلو: لا أريد التفكير بمستقبلي مع ريال مدريد



♦ **وكالات**
شدد البرازيلي مارسيلو الظهير الأيسر لريال مدريد، على رغبته في الاستمرار ضمن صفوف اليرنجي حتى اعتزاله كرة القدم، مشيراً إلى أنه لا يُفكر في الاعتزال بالوقت الحالي. وقال مارسيلو، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، "رودريجو وينييسيوس لاعبان يتمتعان بقلبية جيدة، لكنهما في النهاية ينظران إلى الأمور كشباب، ولا أقدم لهما الكثير من النصائح، لكنني أتحدث في الملعب. وأضاف، "لقد تكررت معي نفس موقفهما حيث انضمت لريال مدريد في نفس السن، وأعتقد أنني كنت ناضجاً لأنني فعلت أشياء بمبرهني، لكنني أراهما كأطفال.."

عبد عطف ينصح الهلال قبل موقعة أوراوا

♦ **وكالات**
توقع عبده عطف لاعب المنتخب السعودي السابق، تعادل الهلال أمام مضيفه أوراوا الياباني يوم الأحد المقبل في إياب نهائي دوري أبطال آسيا، وتحقيقه للقب القاري مؤكداً أنه لم يتحدث مع شقيقه عبدالله عطف جنباً لزيادة الضغط. وكان الهلال قد فاز على أوراوا بهدف نظيف في لقاء الذهاب بالسعودية. وقال عبده عطف

لاعبو المنتخب الوطني يلتحقون باندبيتهم

♦ **وكالات**
بدأ لاعبو المنتخب الوطني لكرة القدم الالتحاق باندبيتهم استعداداً للمشاركة في بطولة الفيزيالي الودية "بطولة الراحل الشيخ سلطان العدوان" التي انطلقت في الكويت يوم ٣١ آذار المقبل ضمن التصفيات الآسيوية.

بطولة الأردن لسباقات الدرفت تختتم جولاتها في البحر الميت

♦ **وكالات**
شهدت منطقة البحر الميت الجمعة، منافسات الجولة الأخيرة من بطولة الأردن لسباقات الدرفت المحبوبة بعنفوان محركات السيارات. ويجسد أبطال من الأردن وفلسطين ومصر قمة الإثارة والتشويق ضمن منافسات الجولة الأخيرة التي تقام في ساحة الصيانة في البحر الميت، حيث يقام السباق برعاية إطارات سيلفرستون. ويتكون السباق من جولتين وجولة ثالثة وأخيرة لأفضل ١٣ نتيجة، وللمرة الأولى سيتم في السباق استعراض سياراتين على المسار، بواسطة مسار مفتوح كخطوة يتم دراستها من قبل الأردنية لرياضة السيارات من أجل إقامة بطولة مستقلة بذاتها تحت مسمى "توين درفت Twin Drift". والمنافسة في السباق ستكون من أقوى المنافسات بين المتسابقين خصوصا على المراكز الثلاثة الأولى، وسيتم على ضوء نتائج السباق تحديد هوية الفائزين ببطولة الأردن لسباقات الدرفت. ويشرف على السباق لجنة من الحكام مكونة من أنس بيشتو وعلي البلوشي وأمين النجار وعمر زعرور، ومدير السباق موسى حزينة وكبير المراقبين سامر عبيدو وضابط شؤون المتسابقين يمان أبو العباس ومسؤول السلامة عبدالله جانخوت، ومسؤول العمليات محمد الدوبوي، وضابط الاتصالات مؤيد مكاوي وإبراهيم جرادات ومسؤول الفحص الفني باسم ترزي ولجنة الفحص الفني المكونة من ناصر قدومي ومراد مراد وعيسى خيروماهر مراد وبتاشا دخقان وشرف المجالي وطارق مشربش ورائف جوهرري ورامز ترزي ورامي أبو طوق ومجدي مراد وحاتم المنير ويوسف

تعادل ودي بين الشاطئ والحسين إربد

♦ **وكالات**
تعادل فريق خدمات الشاطئ الفلسطيني مع فريق الحسين إربد الأردني ١-١، في المباراة الودية التي جمعتهما على ملعب التربية في مدينة الرمثا. وكان الشاطئ قد خسر مباراته الأولى أمام الفيصلي (٢/٠)، وذلك بمعسكره الخارجي في ضيافة النادي الأردني. وانطلقت المباراة قوية بين الفريقين في شوطها الأول، حيث دخل الشاطئ أجواء المباراة مبكراً بعدما أهدر سليمان العبيد

♦ **وكالات**
علاء إسماعيل بنجاح. وتعرض المدافع نور عامر لإصابة خطيرة، ليجري الكابتن ربحي سمور تعبيراً اضطرارياً، بدخول فضل قنيطرة بدلاً من عامر. وفشل فريق الحسين في ادراك التعادل في اللحظات الأخيرة بفعل تألق الحارس أمير الكرد، لينتهي الشوط الأول بتقدم الشاطئ ١-٠. وفي الشوط الثاني بدأ الشاطئ بضغط متقدم بعد نزول اللاعبين نهرو

الإمارات تترقب انفجار بركان مبخوت في المهمة الخليجية

♦ **وكالات**
مبخوت ه أهداف لفريقه أيضاً، لكنه لم يقدم المتوقع منه ليخرج الأبيض من المربع الذهبي للبطولة التي استضافتها بلاده. وربما ساهم في هذا غياب شريكه السابقين في تهديد دفاع المنافسين حيث غاب عمر عبد الرحمن (عموري)، للإصابة فيما شارك أحمد خليل كلاعب بديل في ظل الإصابات التي تعرض لها في الفترة الماضية. ومع وجود عموري وخليل إلى جانب مبخوت في قائمة الفريق خليجي ٢٤ والحرص الشديد من المنتخب الإماراتي على تقديم بطولة قوية في هذه النسخة وانتزاع لقب الخليجي الثالث، تبدو الفرصة سانحة أمام مبخوت ترك بصمة أقوى مع الفريق في بطولات الخليج التي اكتسب خبرة كبيرة بها. وأمال عريضة والحقيقة أن مبخوت قدم في الشهر القليلة الماضية ما يجعل جماهير الأبيض تعلق عليه أما لا عريضة في خليجي ٢٤. ورغم البداية المتهزئة للفريق في

♦ **وكالات**
علاء إسماعيل بنجاح. وتعرض المدافع نور عامر لإصابة خطيرة، ليجري الكابتن ربحي سمور تعبيراً اضطرارياً، بدخول فضل قنيطرة بدلاً من عامر. وفشل فريق الحسين في ادراك التعادل في اللحظات الأخيرة بفعل تألق الحارس أمير الكرد، لينتهي الشوط الأول بتقدم الشاطئ ١-٠. وفي الشوط الثاني بدأ الشاطئ بضغط متقدم بعد نزول اللاعبين نهرو

فلامنجو ينفذ حيلة لمنع التجسس قبل نهائي ليبرتادوريس



♦ **وكالات**
لجأ الجهاز الفني لفريق فلامنجو البرازيلي لبرتغالي خورخي جيسوس، إلى حيلة لمنع التجسس على تدريبات الفريق قبل نهائي كوبا ليبرتادوريس. ومن المقرر أن يلتقي فلامنجو مع نظيره ريفر بلات، السبت المقبل، بالعاصمة البيروفية ليما، في نهائي كوبا ليبرتادوريس. ووفقاً لشبكة tycsports، الأرجنتينية، فإن فلامنجو خاض اليوم الخميس، مرانه الأول على ملعب اللقاء. وأشارت الشبكة إلى أن الجهاز الفني للفريق البرازيلي أمر بوضع غطاء من القماش حول الملعب، لمنع التجسس على الأمور الفنية التي يتولى جيسوس تطبيقها في التدريبات. وأوضحت أن تصرف الجهاز الفني لفلامنجو جاء بعد حضور وسائل الإعلام لأول ١٥ دقيقة من التدريبات. ومن المنتظر أن يخوض فلامنجو، مرانه الأخير على ملعب المباراة، غداً الجمعة، كما سيتم عقد المؤتمر الصحفي الخاص بالمدرب الفني.

العنوان :
عمان / شارع الملكة رانية
(الصحافة سابقا)

هاتف : ٥١٥٤٠٠١
فاكس : ٥١٦٦٠٦٥

رئيس التحرير
خالد خازر الخريشا